

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي

لدى عينة من طالبات جامعة دمنهور

الباحثة/ مروة محمد عوض عباس

قسم رعاية الشباب - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور

المخلص :

هدف البحث الحالى إلى دراسة فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية وأبعادها فى تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة دمنهور ، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة قسم العلوم النفسية كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة دمنهور ، وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٢٢ عاما ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة وقوامها (٢٠) طالبة ومجموعة تجريبية قوامها (٢٠) طالبة ، وللتحقق من أهداف البحث الحالى قامت الباحثة ببناء مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة ، وإعداد البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية ، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية ، لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى وفقا للفرقة ، كما اسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية وفقا للفرقة فى القياس التتبعي .

كلمات مفتاحية : اليقظة الذهنية - التفكير الإيجابي .

The Effectiveness of Program based on Mindfulness in developing Positive Thinking Among Sample of University of Damanhur Students
Abstract :

This research Aims to study the effectiveness of program based On Mindfulness in Developing positive thinking among sample of University Students ,the research sample Content (40) students from grade (1) and grade (4) Departement of psychology in Faculty of Early childhood Education – University of Damanhur , there ages between (18-22) years , and The results indicated the effectiveness of the traininig program in favor of the experimental group ، and There are no statistically significant differences between the scores of the Experimental group in the follow up measurement .

Key Words : Mindfulness – Positive Thinking .

مقدمة البحث :

يعتبر علم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس الحديث الذى يسعى إلى تقديم منظورا جديدا فى النظر إلى قضايا ومشكلات الإنسان النفسية ، إذ يركز على دراسة أوجه النماء والانفتاح على الخبرات الجديدة التى تمكن الأفراد من الانطلاق وتحقيق مكانتهم . ويندرج تحت مظلة علم النفس الإيجابي العديد من المفاهيم منها مفهوم اليقظة الذهنية ، والذى جذب اهتمام الباحثين إليه فى السنوات الأخيرة الماضية ، حيث دخل حديثا إلى ميدان علم النفس وبخاصة علم النفس الاكلينيكي وعلم النفس المعرفى وعلم النفس الإيجابي وعلم النفس التربوى كمتغير يمثل كفاءة الوعى والقدرة على الاستبصار الذاتى والاستجابة بمهارة إلى العمليات العقلية التى تسهم فى تنمية التركيز والوعى والأداء الأكاديمي .

حيث تعرف اليقظة الذهنية بأنها عملية تتطوى على جانبيين الأول : التنظيم الذاتى للانتباه والذى يتم الحفاظ عليه من خلال الخبرة المباشرة بما يسمح بالاعتراف بالأحداث الواقعية فى الوقت الحاضر ، والثاني : توجيه تجارب المرء إلى اللحظة الحالية توجيهها يتميز بالانفتاح والفضول والقبول ، هذا وتعد اليقظة الذهنية سمة تميز الأفراد لكن بدرجات متفاوتة . (Loucks et al , 2015 , 3-4)

كما تشير جيجر وآخرون (2018: 1) Geiger et al إلى أنها الوعى بالخبرة الآنية لحظة بلحظة مصحوبة بالاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية وتتكون من أولا : زيادة الوعى بالموثرات الخارجية والداخلية مع القدرة على التصرف بوعى دون تشتيت الانتباه ، ثانيا : المواقف التى تزيد الوعى لدى الفرد .

كما تؤدي اليقظة الذهنية إلى زيادة قبول الواقع الحالى والتحرر من التقييمات الذاتية والمخاوف من الماضى والمستقبل ، مما يساعد الفرد على تبنى وجهة نظر تتسم بالرأفة والشفقة بالذات ، وتكوين حالة عقلية متزنة ومنفتحة على أفكار جديدة وآراء مختلفة تجعله أكثر توقعا لردود الأفعال والاستجابات فى المواقف المختلفة والتنبؤ بسير الأحداث

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي ونتائجها ، والاستجابة بأساليب تركز على التفكير فى حل المشكلات بدلا من الحلول المتمركزة على الانفعال والعاطفة . (على الوليدى ، ٢٠١٧ ، ٦٢)

والقدرات العقلية للأفراد بحاجة إلى إيقاظ وتدريب بشكل مستمر حتى يمكن مواجهة تحديات العصر والأحداث المتسارعة والتواصل مع اللحظة الراهنة أثناء أداء الأعمال والتعامل مع الأشياء بفاعلية أكبر

ومن هذه القدرات العقلية التفكير الإيجابي وهو حالة عقلية تحتوى على أفكار وألفاظ وصور تساعد على النمو والانجاز والنجاح ، حيث يتوقع صاحبه نتائج طيبة لكل عمل يقبل عليه ، والأفراد الذين يتصفون بالتفكير الإيجابي لديهم رغبة جادة فى التغيير ويرفضون الهزيمة . (منال الخولى ، ٢٠١٤ ، ٢٠٣)

هذا ويصف (Maurizio 2003: 460) الشخص ذو التفكير الإيجابي بأنه قادر على تحقيق الجودة فى حياته والتخلص من الأفكار الخاطئة ويتطلع لمعرفة الجديد من المعلومات ، كما أنه قادر على النقاش وإبداء الرأى ويتسم تفكيره بالمرونة ويعطى حولا للمشكلات ، فكلما كان التفكير إيجابيا كلما أدى إلى حل ناجع للمشكلات وكلما كان سلبيا أدى ذلك إلى التعامل مع المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة .

فحينما يتصرف الأفراد بطريقة تنقذ اليقظة الذهنية فإنهم يصبحوا غير قادرين على الانفتاح على الخبرات الجديدة التى تمكنهم من التفكير الإيجابي فى الموضوعات الجديدة بدلا من البقاء عالقين بالتفكير بطرق قديمة عند مواجهة المواقف الجديدة

(Kendall , 2004 , 583-598)

هذا وتعد مرحلة الدراسة الجامعية من أهم المراحل التعليمية نظرا للدور الهام للجامعة فى مساعدة الطلاب على خوض الحياة العملية بنجاح ، وبناء مستقبلهم بما يتناسب مع قدراتهم العقلية ووفقا لمتطلبات سوق العمل ، ونظرا لما يشهده العصر الحالى من ثورة معرفية هائلة فقد تبنت المؤسسات والهيئات التربوية أنماطا تعليمية واستراتيجيات تربوية متطورة لمواجهة التحديات المعاصرة وتهيئة الطلاب إلى الاندماج فى الحياة العصرية وتشكيل وعيهم وتنمية قدراتهم الذهنية بما يتناسب مع متطلبات العصر ، ولكن كل هذا يتوقف

على مدى وعيهم وما يمتلكونه من قدرات وإمكانيات عقلية ، ومن هنا نالت اليقظة الذهنية اهتمام الباحثين نظرا لدورها في تنمية وتحسين الانتباه والإدراك والأداء الأكاديمي بين الطلاب ، حيث انها تعتبر وسيلة لتنمية الوعي بالخيارات من خلال الفصل بين أنماط التفكير المختلفة والاستجابات التلقائية . (إيفيت جاين ، ٢٠١٧، ١٠٥)

واليقظة الذهنية عملية حيوية كونها أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك والتفكير والتعلم ، وتشير اليقظة الذهنية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير الإيجابي المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتحديد المثيرات الجديدة في السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تفاعلاته الاجتماعية . (فاطمة عباس ، ٢٠١٩ ، ٦٤٦)

كما يري (Perkins & Richent (2000: 29 أن اليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإدراك وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات مما يعزز تدفق الأفكار الإيجابية . حيث تساعد اليقظة الذهنية على تكوين حالة عقلية مرنة وتكوين فئات تصنيفية جديدة لدى الفرد مما يزيد من انفتاحه على الأفكار الجديدة والإيجابية ، وتحول المشاعر السلبية إلى إيجابية مما يتيح للفرد فهم أكثر للمواقف والقيام بسلوكيات إيجابية تعدل من ذاته أو من بيئته بطريقة فعالة ومناسبة . (Sinha ,2012,8)

والتفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح فهو قوة مبدعة خلاقة تنتج وتخلق وتساعد على الانجاز ، حيث يؤدي هذا التفكير إلى الأعمال الإيجابية والتخلص من الشك والتردد مما يساعد على التقدم إلى الأمام (Seligman & et al , 2000,5)

حيث توصلت نتائج دراسة إدميسدس (Edmeads (2004 إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة ، كما أشارت نتائج دراسة سناء فراج عثمان (٢٠١٤) إلى فاعلية التفكير الإيجابي في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين ، كما توصلت نتائج دراسة خلود الزهراني (٢٠٢٠) إلى التأثير الإيجابي للتفكير الإيجابي على تصرفات والتوجهات المستقبلية لطالبات المرحلة الثانوية في المجال التعليمي والعملية .

مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة من منطلق تخصصها وعملها مع الطالبات داخل القاعات الدراسية وخارجها أن طالبات الجامعة يواجهن مشكلات فى القدرة على التفكير الإيجابي وذلك نظرا لكثرة الضغوط والتحديات والأعباء الدراسية الملقاة على عاتقهن ، فطالبات الفرقة الأولى حديثى العهد بالجامعة لا يدركن طبيعتها ولا يعرفن نظمها الإدارية ويجهلن كيفية التعامل مع الضغوط الأكاديمية الجديدة ، كما يعانين من مشكلة فى القدرة على تعديل أنماط تفكيرهن وإتباع الطرق الإيجابية ،

أما طالبات الفرقة الرابعة يواجهن تحديات مختلفة فهن على أعتاب التخرج والخروج إلى الحياة العملية ولا بد أن يكن لديهن رؤية واضحة بشأن مستقبلهن ، كما ان المرحلة الجامعية تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة والتي تتميز بالعديد من الخصائص والتغيرات النمائية والصراعات النفسية والاجتماعية الأمر الذى يؤثر فى مستوى يقظتهم الذهنية ويؤدى إلى انخفاضها .

وفى ضوء ذلك كان لابد من تسليط الضوء على اليقظة الذهنية وما لها من تأثير على الطالبات وتنمية قدراتهم الذهنية كالإدراك والتذكر وتنمية قدرتهم على التعامل مع المواقف المختلفة .

وفى ضوء نتائج الدراسات السابقة والتي توصلت إلى فعالية اليقظة الذهنية فى حل العديد من المشكلات النفسية للطلاب وتنمية قدراتهم الذهنية مثل دراسة : أحمد عبود وساندى فرنسيس (٢٠١٧) و التي أشارت نتائجها إلى فعالية اليقظة الذهنية فى العملية التعليمية كأحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية والتي تعد من أساسيات النجاح الأكاديمي ، ودراسة فاطمة خشبه (٢٠١٨) و التي أشارت نتائجها إلى العلاقة الإيجابية بين اليقظة الذهنية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة .

وهناك العديد من البحوث التى تناولت متغيرات البحث بالدراسة مثل دراسة عبد العزيز سليم (٢٠١٨) حول العلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية ، و دراسة فاطمة عباس (٢٠١٩) حول علاقة اليقظة الذهنية بالتفكير

الإيجابي لدى طلاب الجامعة المستنصرية بالعراق و التي اعتمدت على المنهج الوصفي فقط وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة طردية بين اليقظة الذهنية والتفكير الإيجابي . أما في البيئة الأجنبية ففي حدود علم الباحثة لا توجد دراسة تناولت متغيرات البحث بالدراسة سوى دراسة Fatemeh Fathi وآخرون (٢٠١٩) حول العلاقة بين اليقظة الذهنية ومهارات علم النفس الإيجابي لدى المصابون بالسرطان ، أما البحث الحالي فيقدم تحليلاً لنتائج دراسة فعالية برنامج تدريبي صمم خصيصاً لفئة طالبات الجامعة في المرحلة العمرية ما بين (١٨-٢٢) عاماً وأثر هذا البرنامج على التفكير الإيجابي لديهن ، كما ينطلق البحث الحالي من سؤال هام وهو هل أن طالبات الجامعة اللاتي من المفترض أن يكن يقظات ذهنياً يتمتعن بهذه السمة؟ وهل يتمتعن بالتفكير الإيجابي ؟ وهل يوجد تأثير لليقظة الذهنية على التفكير الإيجابي ؟

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الآتي :

ما فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة دمنهور ؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية

١- ما فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات الفرقة (الأولى - الرابعة) المجموعتين (تجريبية - ضابطة) قسم العلوم النفسية كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور ؟

٢- ما فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من الطالبات وفقاً للفرقة (الفرقة الأولى - الرابعة) قسم العلوم النفسية كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور ؟

٣- ما فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من الطالبات وفقاً للفرقة (الأولى - الرابعة) قسم العلوم النفسية كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور بعد شهر من تطبيقه

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات الجامعة (الفرقة الأولى - الفرقة الرابعة) قسم العلوم النفسية كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور .

أهمية البحث :

الأهمية النظرية :

- 1- إثراء المكتبة النفسية والتربوية ببرنامج قائم على اليقظة الذهنية والتي تتميز بأبعاد وتكنيكات مختلفة وفعالة والتي بدأ الاهتمام بها يزداد نسبيا فى الآونة الأخيرة .
- 2- الاستفادة من نتائج البحث فى تصميم برامج تدريبية جديدة تعتمد على متغير اليقظة الذهنية فى المجال التربوى والتي اشارت العديد من البحوث إلى أهميته .
- 3- يستمد هذا البحث أهميته من أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة وهى طالبات الجامعة (الفرقة الأولى ، الفرقة الرابعة) حيث أن طالبات الفرقة الأولى حديثي العهد بالجامعة ويحتاجون دائما إلى تنمية جوانب التفكير الإيجابي لديهن لتحسين دافعيتهم وإنجازهن ، وطالبات الفرقة الرابعة وهن على وشك الخروج للحياة العملية ولا بد من إتاحة الفرصة لهن للنمو والارتقاء والرغبة فى النجاح والتميز

الأهمية التطبيقية :

- 1- توجيه الأنظار وفتح المجال أمام تصميم برامج تدريبية يمكن الاستفادة منها فى تجهيز طلاب الجامعة للخروج للحياة العملية .
- 2- المساهمة فى إعداد دليل ارشادى يوضح العوامل التى قد تؤثر فى مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة والذى ينعكس بدوره على كفاءة أدائهم الأكاديمى وقدرتهم على مواجهة متطلبات سوق العمل .
- 3- أن توفر نتائج البحث بعض المؤشرات نحو الاهتمام باليقظة الذهنية والاستعانة بها فى الممارسات التربوية المفيدة للطلاب .

حدود البحث :

اقتصرت عينة البحث على عينة من طالبات الجامعة (الفرقة الأولى - الفرقة الرابعة) قسم العلوم النفسية (إناث) بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة دمنهور ، وكان عدد عينة البحث لطالبات الفرقة الأولى قسم العلوم النفسية (٢٠) طالبة ، وطالبات الفرقة الرابعة قسم العلوم النفسية (٢٠) طالبة ، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) ، وكانت جلسات البرنامج بواقع (٣) جلسات اسبوعيا أى (١٢) جلسة شهريا بإجمالي عدد جلسات (٢٦) جلسة منهم جلستين إحداهما تمهيدية والأخرى ختامية .

مصطلحات البحث :

اليقظة الذهنية Mindfulness :

التعريف الاصطلاحي :

عرفها Ketteller (2013) بأنها طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية بدون إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها مما يمكن الفرد من التفكير بواقعية .
وتعرف في البحث الحالي بأنها : " حالة ذهنية يكون فيها الطالبات على وعى كامل وإمام تام بما يدور حولهن من مثيرات وأحداث ومواقف راهنة يجب التفاعل معها مع عدم إصدار أحكام ، والاستبصار بالأفكار الإيجابية والمثيرات الجديدة ، والتعرف على وجهات النظر المختلفة مع بناء رؤية واضحة نحو الحاضر بأسلوب جديد " .

التفكير الإيجابي Positive Thinking :

التعريف الاصطلاحي : أشار إليه (5 : 2002) Seligmen بأنه قوة مبدعة خلاقة تنتج وتنجز وتزيل العوامل المشتتة للانتباه وتساعد على التقدم للأمام .
ويعرف في البحث الحالي بأنه : " استراتيجية في التفكير تقود الطالبات إلى حياة ناجحة من خلال ممارسة سلوكيات وتصرفات خلاقة ، مستنفا كل إمكاناتهن وقدراتهن العقلية التي تساعدهن على حل المشكلات وتحقيق ذواتهن .
ويعرف إجرائيا بأنه "الدرجة التي يحصل عليها الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي" .

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي

الإطار النظرى :

اليقظة الذهنية Mindfulness :

تعريف اليقظة الذهنية :

أشار (Langer 2002: 214) إلى اليقظة الذهنية بأنها حالة يكون فيها العقل مرناً وقادر على الانفتاح على الجديد ، كما أنها عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة ومختلفة . ونظراً لصعوبة حياة الإنسان فى العصر الحالى حيث أصبحت أكثر تعقيداً وتشابكاً وأصبح الأفراد يقومون بأكثر من مهمة فى وقت واحد ، مما قد يؤدى بهم إلى فقدان التواصل مع اللحظة الراهنة والتخلى عن خاصية مهمة من خصائص الإنسان العقلية وهى اليقظة الذهنية مما قد يفقد القدرة على الانفتاح على الخبرات الجديدة أو الابتكار ، كما عرفت اليقظة الذهنية ضمن ما يسمى بعلاجات الموجه الثالثة التي ظهرت داخل الإطار المعرفى السلوكى القائم على التعقل والجدل السلوكى ، والتقبل و الالتزام ، وركزت هذه الموجهة على ما وراء المعرفة والانتباه بشكل مختلط ، واهتمت بعمليات التفكير أكثر من المحتوى وتعديل الانفعالات من خلال النظرة للذات كسياق ، وإعادة البناء المعرفى للاعتقادات التي تتوسط الانفعالات ، والتدريب على اليقظة الذهنية ، والتأمل ، وقبول الخبرات المؤلفة الكامنة وراء السلوك غير المرغوب فيه ، والالتزام بالسلوك الذي يساعد على التخلص من التوتر والصراعات.(فتحي عبد الرحمن ، أحمد على طلب ، ٢٠١٣ ، ١٨) و عرف (Brausch 2011) اليقظة الذهنية بأنها : تركيز الانتباه بشكل مقصود لخبرات اللحظة الحالية أو الراهنة ، وتجنب الأحكام ، وخلق الإحساس داخل الفرد بالاتزان . كما وصف (Pineau 2012) اليقظة الذهنية بأنها حالة مرنة للعقل والتي من خلالها يندمج الفرد بنشاط فى الوقت الحاضر ، وملاحظة الأشياء الجديدة ، والحساسية للسياق . كما عرف فتحي عبد الرحمن و أحمد على (٢٠١٣) اليقظة الذهنية على أنها : مفهوم نفسى يشير إلى التركيز على الخبرة فى اللحظة الحاضرة ، وقبولها دون إصدار الأحكام عليها أو تقييمها .

وأشار (Keye & Pidgeon (2013) إلى أن اليقظة الذهنية تعتبر مهارة تعزز المواجهة المتكيفة للأحداث الضاغطة عن طريق التنظيم الذاتي للانتباه تجاه الخبرات الحالية، والانفتاح وتقبل التوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة.

كما عرفها (Stankovic (2015 على أنها القدرة على أن يصبح الفرد أكثر وعياً في كل لحظة ، وأن يلاحظ كل فكرة تأتي إلى عقله ، مع عدم إعطاء فكرة ما قيمة أكثر من فكرة أخرى.

ووصفها (Chen (2015 بأنها حالة ذهنية تيسر وتسهل الخبرات الإيجابية وتلعب دوراً هاماً في إنتاج المخرجات الإيجابية من الخبرات المختلفة .

كما عرفها أحمد جاد الرب (٢٠١٧) على أنها : الوعي الكامل بالخبرة في لحظة حدوثها دون إصدار أحكام عليها سواء من الشخص ذاته أو من الآخرين .

وعرفها محمد اسماعيل حميده (٢٠١٩) : أنها حالة ذهنية من خلالها يحدث الوعي وتركيز الانتباه بطريقة مقصودة على الخبرات الحالية أو الراهنة دون إصدار الأحكام عليها أو تقييمها .

هذا وتختلف تعريفات اليقظة الذهنية باختلاف التخصصات ، فعلى سبيل المثال يهتم المجال الاجتماعي بدور اليقظة الذهنية في تعزيز وتنمية الذات المهنية والعمل الاجتماعي ، أما في مجال علم النفس والصحة النفسية فيهتم المختصين بتعزيز اليقظة الذهنية لتنظيم الانتباه لتحقيق التوافق النفسية والسعادة والصحة النفسية ، بينما يهتم المجال التعليمي بدور اليقظة الذهنية في تدعيم وتعزيز مناخ مناسب وملئم للطلاب للتعبير عن تجاربهم وخبراتهم وتعرف اليقظة الذهنية في البحث الحالي بأنها : " حالة ذهنية يكون فيها الطالبات على وعي كامل وإمام تام بما يدور حولهن من مثيرات وأحداث ومواقف راهنة يجب التفاعل معها مع عدم إصدار أحكام ، والاستبصار بالأفكار الإيجابية والمثيرات الجديدة ، والتعرف على وجهات النظر المختلفة مع بناء رؤية واضحة نحو الحاضر بأسلوب جديد " .

✚ أهمية اليقظة الذهنية :

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي

تعتبر اليقظة الذهنية عملية حيوية وعنصر نشط فى العديد من الأساليب والعلاجات وتكمن أهميتها فى كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والانتباه والإدراك والتفكير والتعلم ، كما تساعد الفرد على تقبل الأفكار الجديدة والمعلومات الجديدة والتي تأتي من مصادر متعددة ، حيث لا يحصر أصحاب الفكر اليقظ أنفسهم فى نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات فهم يلاحظون أوجه التشابه فى الأشياء والأفكار التي تختلف ظاهريا بشكل كبير ، وعلى العكس نجد من يفتقر اليقظة الذهنية والذين غالبا ما يفتقدون البقاء منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من مواجهة المواقف الجديدة وحل المشكلات بطرق مبتكرة وغير تقليدية .

(حمزة عويز ، ٢٠١٤ ، ١٥)

ولقد أشار (Robert & Sternbery) إلى ثلاث مميزات لليقظة الذهنية وهما :
أنها قدرة إدراكية ، وسمة شخصية ، وأنها أسلوب إدراكي وتعد الطريقة الفضلى للتفكير .
(مروة الزبيدي ، ٢٠١٢ ، ١٤)

كما أشار(فتحي عبد الرحمن ، أحمد على (٢٠١٣) و Lisciandro, Jones, & Strenhow (2015) ، ووردة عثمان (٢٠١٦) ، و شادية إبراهيم (٢٠١٧) إلى عدد من فوائد اليقظة الذهنية وهى :

- رفع مستوى الوعي لدى الأفراد لانثناء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية.
- تجعل الفرد يتسم بالمرونة .
- تزيد الفرصة لتعلم الجديد.
- زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات.
- زيادة القدرة على التأمل فى الواقع و إدراك كل ما يحيط بالفرد.
- زيادة القدرة على التواصل بنشاط مع البيئة المحيطة.
- تجعل الفرد أكثر توافقاً اجتماعياً.
- تعديل السلوك السلبي.
- خفض أعراض الضغوط النفسية ، وتحسين جودة الحياة ، وتعديل الحالة المزاجية .

الباحثة/ مروة محمد عوض عباس

- زيادة الشعور بالتماسك ، والانفتاح على الخبرات .
 - تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى .
 - تنمية الوعي بما وراء المعرفة .
 - تحسين الذاكرة العاملة ، وعمليات الانتباه ، والشفقة بالذات ، والتسامح .
 - التعامل بحساسية مع البيئة والانفتاح على المعلومات الجديدة.
 - زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات- .
 - زيادة التحصيل الأكاديمي للأهداف التعليمية- .
 - تدعيم الصحة الذهنية للطلاب في مواقف الضغط الأكاديمي- .
 - تنمية القدرة على الإبداع والذكاء الوجداني Emotional intelligence .
 - تحسين المناخ الاجتماعي في المدرسة أو الجامعة .
 - تعزيز السلوكيات المتكيفة مثل صورة الجسم ، كما تحظى ممارسات اليقظة الذهنية بالعديد من الفوائد الجسمية والذهنية والتي جذبت اهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس حيث أشارت نتائج العديد من الأبحاث إلى فاعليتها في الأداء المعرفي والوعي الانفعالي والإدراكي للطلاب .
- (Higgins & Moeed , 2016, 59)

وتتضمن ممارسات اليقظة الذهنية تمارين التنفس ، التأمل، مسح الجسم ، اليوجا ، المشي اليقظ والتي استعان بها العديد من الدراسات وأشارت إلى فاعليتها في تعزيز قدرة الفرد على الانتباه وتنظيم الذات وتنظيم السلوك مما يجعله يظهر أداء أفضل وقدرة أمثل في أداء مهامه .

(Chen , 2015, 30)

هذا وقد أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات مثل دراسة Keye & Pidgeo (2011) ، ودراسة Brusch (2013) ، ودراسة Chen (2015) ، ودراسة Rowe (2016) ، ودراسة Limas Hart & Eirao Orosa (2016) ، ودراسة هالة خير (٢٠١٧) إلى فاعلية ودور برامج التدريب القائمة على اليقظة الذهنية في خفض القلق والضغط والاكنتاب والأفكار والمشاعر السلبية ، الاجترار Rumination ، وتحسين

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

الانتباه ، والتدفق وزيادة تقدير الذات ، وتحسين استراتيجيات تنظيم الانفعال الإيجابية ، وزيادة الشفقة بالذات ، وتحسين وتنمية تنظيم الانفعال Emotion regulation ، وتنمية الوعي وزيادة الهناء الكلي والرضا عن الحياة ، والسعادة النفسية ، والاستقرار النفسي ، وتنمية التقبل والالتزام ، وزيادة الانفعالات الإيجابية ، وتحسين التركيز على أداء المهام ، وإدارة الانفعالات ، والمرونة ، وزيادة الصمود ، وزيادة التوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة وفاعلية الذات والمعني والاستقلالية Autonomy ، وتحسين الوجدان الموجب Positive affect ، والأداء المعرفي ، وزيادة التفاعل مع الآخرين .

أبعاد اليقظة الذهنية :

أشار Bishop & colleagues (2004) إلى أبعاد اليقظة الذهنية وحصرهم في بعدين اثنين وهما :

- 1- التنظيم الذاتي للانتباه : ويقصد به أن ينتبه الفرد بشكل متواصل لفترات زمنية طويلة والمرونة المعرفية .
- 2- التوجه نحو حب الاستطلاع : ويتضمن تقبل الخبرة الحالية للفرد والتطلع نحو تقبل الخبرات الجديدة .

كما أشار Bear (2006) إلى أبعاد اليقظة الذهنية على النحو التالي :

- 1- الملاحظة Observation : وتعني تركيز الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية .
- 2- الوصف Description : ويعني التعبير عن الخبرات الداخلية بالكلمات .
- 3- التصرف بوعي Act with awareness : ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما حتى وإن اختلف عن سلوكه التلقائي .
- 4- عدم الحكم أو تقييم الخبرات Non Judgment : ويعني عدم إصدار أحكام على الأفكار والمشاعر الداخلية .
- 5- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non Reactive : ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ان تفقده التركيز في اللحظة الراهنة .

هذا وتتبنى الباحثة أبعاد اليقظة الذهنية التي أشار إليها (Bear 2006) ، حيث أعد النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية وذلك في دراسة بعنوان " استخدام طرائق التقدير الذاتي لاستكشاف وجوه اليقظة الذهنية " وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالبه من طلاب الجامعة من دارسي علم النفس ومتوسط أعمارهم (٢٠) عاما ، وبلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (٧٠%) مما يتناسب مع أفراد عينة البحث الحالي من حيث النوع والفئة العمرية .

النظريات التي تناولت اليقظة العقلية:

* نظرية لانجر :

ان اليقظة العقلية تعنى القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق , والتأكيد على النتيجة , ولقد طورت " لانجر "نظرية اليقظة العقلية من خلال كتابها التي شرحت فيه كيف يحاول الانسان ان يطور فناً خاصاً يعيش اللحظة عنوانه mindfulness وهو مصطلح ابتكرته لتلك الحالة النشطة في مراقبة الحاضر والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الاخرى التي تشتت انتباهه .

(مروة الزبيدي ، ٢٠١٢ ، ٢٨)

كما توصلت "لانجر" من خلال نتائج الدراسات والأبحاث مع زملاؤها الى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وتميزها عن مفاهيم اخرى مثل التوقع Expectancy والأدوار roles والعادة habit والتثبيت الوظيفي function fixation فكل مصطلح من هذه المصطلحات يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية ولكن يختلف عنها في السلوك

* نظرية الوعي الذاتي التأملية :

ترى هذه النظرية ان الافراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق اهدافهم ، وكدت هذه النظرية على ان اليقظة العقلية توجه النظر نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد امر اساسي في تطوير المعرفة الذاتية ، وأن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملية يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه ، ويمثل الوعي قدرتين

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

أساسيتين هما التمكين والسيطرة ، إذ تؤكد النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً لاهتماماته وأهدافه لكي يؤدي كلا من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه . (Rosch, 1997, 86)

* نظرية تقرير المصير :

ترى هذه النظرية ان الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجات الفرد وقيمه واهتماماته ، حيث تؤكد هذه النظرية أن الحاجة لليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر اي نظام مثل (العقل والجسم والفكر والسلوك) (shwartz, 1984: 145)

التفكير الإيجابي Positive Thinking :

لقد أصبح التفكير الإيجابي يحتل مكانة بارزة لدى المشرفين التربويين الذين يشرفون على سير المؤسسات التعليمية ، وكذلك واضعي الخطط المستقبلية من أجل مواجهة التعقيد المتزايد لتزويد الطلاب بالمقدرة الفعالة على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في هذا العصر الذي يرتبط فيه النجاح والتفوق الإيجابي بمدى قدرتهم على التفكير ، وإن ما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري إيجابي عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته ، والتي تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

فمن خلال التفكير الإيجابي السليم يتمكن الطلاب من تجاوز العقبات التي تعترض طريقهم ، وأن تخفف من حدة الضغوط النفسية والمعيشية التي يتعرضون لها ، أما إذا كان التفكير سلبي فإنه يفضي بهم إلى المرض النفسي وكرهية الحياة والتشاؤم منها مما يؤدي إلى العجز المستمر عن حل أي مشكله مهما كانت بسيطة الأمر الذي يصعب الحياة عليهم بعد التخرج من الجامعة ، فالتفكير الإيجابي يحتوي على أساليب حل المشكلات بدلاً من الهروب والتأجيل وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة التي تتكون عن الذات أو عن الآخرين ، واستبدال الأفكار المؤدية للاضطراب بأفكار أخرى بناءة تدفع بالشخص إلى الأمام .

الباحثة/ مروة محمد عوض عباس

هذا وقد أشارت إيمان رافع (٢٠١٣) إلى أنه لا يقصد بالتفكير الإيجابي أن يتغاضى الفرد عن سلبيات الحياة الواقعية أو الصعوبات التي يتوقع حدوثها ، وإنما يدرسها بدقة من جميع وجوهها ويتصدى لها بدلاً من الرضوخ الاستسلامي ، من دون إفراط في التفاؤل الذي يؤدي إلى تجاهل الواقع ، كما اننا عندما نقوم باستخدام التفكير الإيجابي فإننا بذلك نزيد من مراقبة أفكارنا وتقويمها من الداخل ، وكذلك نوجه قناعتنا للنجاح عند حل المشكلات التي تواجهنا ، فنصبح بذلك قادرين على التحكم في عملية التفكير .

✚ تعريف التفكير الإيجابي :

عرفه عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) بأنه تنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه وإعانة الفرد على اكتشاف الجوانب الإيجابية التي تحقق الكثير من النجاح والتفوق والسعادة الشخصية والرضا عن النفس .

كما عرفته عفراء العبيدي (٢٠١٣) بأنه " المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات بصورة إيجابية وناجحة " .

ويعرف في البحث الحالي بأنه : " استراتيجية في التفكير تقود الطالبات إلى حياة ناجحة من خلال ممارسة سلوكيات خلاقة مستفرا كل إمكاناتهن وقدراتهن العقلية لتنمية جوانب القوة في تفكيرهن وسلوكهن مما يساعدهم على حل المشكلات وتحقيق ذواتهم .

ويعرف إجرائياً: بأنه "الدرجة التي يحصل عليها الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي " .

✚ أهمية التفكير الإيجابي :

يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي ، من كون الفرد كائن يحمل جوانب إيجابية وسلبية في حياته ، وأن الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته ، ومن خلاله نسعى

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

لفهم الانفعالات الإيجابية ، وعلم النفس الإيجابي يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل الأمل والسعادة والرضا ،

ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الإيجابية ، والجوهر الأساسي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر السلبية والإيجابية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة ، لذا وجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها وتكوينها ، بالتالي نمو القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية تساعد على صقل شخصية الفرد ، ويرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجالات الحياة ، والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيداً ويحيا حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظراته تجاه نفسه والآخرين ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته ومن هنا تتضح أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد والجماعة ، فالفرد الإيجابي يفسر ما يحدث له من مواقف الفشل وعدم تحقيق الأهداف على أنها فرصة للتطوير والتحسين ويشعر بالتفاؤل والسعادة ، بينما يفسر الفرد السلبي مواقف النجاح وتحقيق الأهداف على أنها حقه المكتسب الذي تأخر تحقيقه ، ويشعر بالاضطهاد أو الظلم من القوانين والناس المحيطين به. (على كاظم ، ٢٠١٠ ، ٢١٤)

كما تبرز أهمية التفكير الإيجابي في امتلاك الفرد قناعات ومعتقدات تجعله يضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية تظهر في انتقائه سلوكاً محدداً يساعده على النجاح والتقدم . (إيمان رافع ، ٢٠١٣ ، ٨)

كما يشير عبد الستار إبراهيم (٢٠١١) إلى أهمية التفكير الإيجابي في :

- عندما تحدث أشياء لا ننتهيها أو نتوقعها يمكن أن نغير أفكارنا واتجاهاتنا وبذلك تصبح الشخصية مرنة وغير متصلبة الرأي .
- يقلل من الآثار السلبية للخوف والقلق من المستقبل .
- يجعل الشخص قادر على مواجهة الصعاب والمشاكل وليس الهروب منها وإيجاد حلول بديلة
- خبرات الماضي أمر يمكن تجنب آثاره السيئة إذا عدلنا وجهة نظرنا نحوها .

– سعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس وتغيير طرق التفكير التقليدية

✚ أنواع التفكير الإيجابي :

يتنوع استخدام التفكير الإيجابي باختلاف المواقف والظروف نذكر منها :

- ١- التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر : هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الأفراد لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين ، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت وجهة نظره تؤدي إلى نتائج سلبية .
- ٢- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين : من الممكن اتباع الآخرين سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء إذا تبين بأنهم إيجابيون ويتبعون خطى إيجابية .
- ٣- التفكير الإيجابي بسبب التوقيت : وهو تفكير إيجابي ينتج عنه سلوك إيجابي مرتبط بتوقيت
- ٤- التفكير الإيجابي في المعاناة : إن المشكلات التي تعترضنا قد تكون هي مفتاح التغيير إلى الأفضل ، فبمجرد أن يواجه الفرد صعوبة ما فإنها من الممكن أن تنتهي عند تقبلها والتحول و تبنى التفكير الإيجابي في حلها .
- ٥- التفكير الإيجابي المستمر مع الزمن : وهو أفضل أنواع التفكير لأنه يستمر في مختلف الأوقات ولا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات ، فسواء واجه الفرد تحدياً أم لا فهو يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها حياته .
(إبراهيم الفقى ، ٢٠٠٩ ، ٢٣٨)

✚ استراتيجيات التفكير الإيجابي :

✚ استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير : Thought self leadership strategy

يملك الأفراد العاديين الحرية والمقدرة الكاملة في اختبار طريقة تفكيرهم ، مما يسمح للفرد اكتشاف جوانب القوة لديه ، واستخدام أساليب وأنشطة تمكنه من التحكم في مسارات تفكيره ، وتعد أحد ويقصد بها قيادة الفرد للأنشطة العقلية ولأفكار و للقناعات الداخلية ، ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير . (يوسف العنزى ، ٢٠٠٧ ، ٤١)

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

✚ استراتيجية التحدث الذاتي Self-Talk Strategy :

التحدث الإيجابي مع الذات له أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار وتحسين الأداء ، وتمثل استراتيجية التحدث الذاتي ميكانيزم داخلى يصل من خلاله الفرد إلى التحدث المعلن والموجه لذاته ، ويرى مارتن ألينج (1993) Martin Alaing أنها ميكانيزم تتوسط الوعي الذاتى ، حيث تسمح هذه الحوارات للفرد بتوجيه انتباهه لنفسه و اعطاء فرصة لملاحظة ما يدور في الذات الداخلية .

و استخدام استراتيجية التحدث الذاتي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية و القناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات ، وزيادة قدرة الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية ، ليصبح أكثر تحكماً بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها . (جمال الخطيب ، ٢٠٠٣ ، ٣٣٣)

✚ استراتيجية النمذجة Modeling Strategy

تقوم تلك الاستراتيجية على إتاحة نموذج سلوكي للمتدرب ، حيث يكون الهدف توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروض للمتدرب بقصد إحداث تغيير في سلوكه و اكسابه سلوكاً جديداً أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لديه ، ومن الأنواع الشائعة من النمذجة (النمذجة الحية ، المصورة ، من خلال المشاركة) . (منال الخولى ، ٢٠١٤ ، ٢٠٥)

✚ استراتيجية التخيل Imagining Strategy

يلعب التخيل دوراً كبيراً في بناء همة الفرد وفي تغيير كثير من الأفكار السلبية وفي مواجهة المواقف والتهديدات النفسية ، و تطبيق مهارة التخيل يتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك ، وأساس التخيل الناجح هو أن تضيف أكبر قدر ممكن من العاطفة إلى الصورة ، ثم قم بإثارة رغبة داخلية عميقة وكن متحمساً واستمر في تخيل الصورة مراراً وتكراراً لأن أفكارك ومعتقداتك الحالية تشكلت من خلال التفكير والعاطفة ، فالأفكار الجديدة المبرمجة من خلال التكرار والتخيل تصبح هي الأفكار المسيطرة التي تتحكم في سلوكياتنا . (أنتونى روبرت ، ٢٠٠٩ ، ٦٧)

✚ استراتيجية تغيير التركيز : Concentrating Modification Strategy

هذه الاستراتيجية تدعو إلى التغيير نحو الإيجابية فبإمكان الفرد تغيير توجهاته وأهدافه في أي لحظة هو يريد، ويعتبر قانون التركيز من أقوى قوانين العقل الباطن، فعندما تضع تركيزك على شيء ما فإن العقل يقوم بإلغاء المعلومات السابقة ليترك المجال للمعلومات التي نركز فيها، وهي عبارة عن مجموعة من أسئلة نستخدمها بشكل لا واعي عندما نواجه تحديات من أي نوع، وهي بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة، فلو كان هذا التقييم سلبياً يتصرف بطريقة سلبية والعكس عندما يكون التقييم إيجابياً تكون النتائج إيجابية . (إبراهيم الفقى، ٢٠٠٧، ٣٥)

✚ استراتيجية التنقيص والتصعيد : Reduction and Escalation Strategy

تعنى هذه الاستراتيجية أننا نستطيع تنقيص الأفكار السلبية حتى تنتهي ليحل محلها التصعيد الإيجابي وبلوغ هدفنا (نعيمة نغلي وفاطمة مطامر، ٢٠١٧، ٢٣)

✚ استراتيجية حل المشكلات : Problem Solving Strategy

وهي تتطوى على نوع من التفكير يمكن تعلمه واكتسابه من خلال الممارسة، وذلك عن طريق عرض المشكلات على الأفراد وتوجيه انتباههم إلى طريقة التفكير في المشكلة وتفسيرها بطريقة تجعل لها معنى عندهم وتنمية التخمينات والفروض التي تتعلق بالحلول . (عبد المرید قاسم، ٢٠٠٩، ١٠٥)

✚ استراتيجية النتائج الإيجابية : Positive Results Strategy

يقول صاموئيل سملز Samuel Smles نحن نتعلم من الفشل أكثر مما نتعلم من النجاح، ونكتشف ماذا نعمل عندما نكتشف ما لا نعمل. وهذه الاستراتيجية تمكننا من وضع أهداف مع إعطاء تصوير للنتائج التي تحققها، ومن الأفضل أن تكون هذه النتائج إيجابية .

✚ استراتيجية اتخاذ القرار : Decision Making Strategy

يقصد بها القدرة على التفاعل مع الموقف الحالي ورؤيته بشكل أوسع من أجل الوصول إلى قرار سليم . (محمد نجيب أحمد، ٢٠١٠، ١٢)

: Dimensions of Positive Thinking أبعاد التفكير الإيجابي

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

✚ حب التعلم والتفتح المعرفي :

يتسم الأشخاص الإيجابيون بالتطلع الإيجابي نحو إمكانيات التغيير والتطور الاجتماعي والشخصي ، بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم لما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية .

(عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١ ، ١٩٧)

ويصف (Maurizio, 2003) الشخص الإيجابي بأنه يتطلع لمعرفة الجديد من المعلومات وهو قادر على النقاش وإبداء الرأي ويتسم تفكيره بالمرونة ، ويعطي حلول ناجحة للمواقف ، كما أنه قادر على تحقيق الجودة في حياته والتخلص من أفكاره لو اتضح له خطأها . كما أشارت دراسة (Yeal & Martin 2000) أن الأفراد ذوي التفكير الإيجابي لديهم القدرة على تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والتعلم بصورة صحيحة .

✚ التقبل غير المشروط للذات وتقديرها :

تقبل الذات أو تقدير الذات هو مصطلح تناوله كارل روجرز k.rogers حيث عرفه بأنه " اتجاهات الذات التي تنطوي على مكونات انفعالية وسلوكية " . أما في الموسوعة النفسية فتقدير الذات هو سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته ، وهو أن يعرف الفرد ذاته وما تنطوي عليه من قدرات وعمليات وجدانية معرفية سلوكية والتي تؤثر على تصرفاته ، ويتم ذلك من خلال معرفة نقاط الضعف والقوة ، فالفرد في حاجة دائمة لأن يعرف جوانب الضعف لديه ، وكذلك جوانب القوة ذلك أن المعرفة هي الأساس الذي يبني عليه الفرد مواقفه وقراراته ، والوعي بالذات يعني الانتباه المستمر للحالة الداخلية للشخص ، أي التأمل فيما يقوم به العقل وما يصدر عنه من خبرات بما فيها من مشاعر .

(عبد العزيز سليم ، ٢٠١٨ ، ٣٥٠)

✚ تقبل المسؤولية الشخصية :

المسؤولية الاجتماعية تشمل جميع الأخلاق والآداب التي تنشأ داخل النفس البشرية، وما يلزم به الفرد نفسه من سلوك نحو نفسه خاصة ونحو المجتمع الذي يعيش فيه عامة ، وقبوله لما

يترتب على ذلك من رضى واطمئنان نفسي عند القيام بعمل حسن ، ومن ضيق وتوتر نفسي عند القيام بعمل سيء .
(مصطفى حجازى ، ٢٠١٢ ، ٤٣)

كما عرف Miller المسؤولية الاجتماعية بأن يكون تفكير الفرد وسلوكه ورغباته وأهدافه نحو السلوك المسئول والذي يتضمن الاهتمام بالآخرين، واحترام حقوقهم واحترام التقاليد و الأعراف والقيم الاجتماعية والشعور بالمسؤولية الذاتية نحو الجماعة التي ينتمي إليها .
(يوسف العنزى ، ٢٠٠٧ ، ٥٣)

➤ الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا :

تشير إلى القدرة على التحكم بالانفعالات السلبية ، وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية وهزيمة القلق والاكتئاب وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفعالية . كما أنها تشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات ، وفهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة .
(سوسن نور ، ٢٠٠٩ ، ٤٨)

➤ التوقعات الإيجابية والتفاؤل:

عرفه شاير وكارفار Scheier & Carver بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء ، كما أنه استعداد يكمن في داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية ، أي توقع النتائج الجدية للأحداث القادمة .

➤ المجازفة الإيجابية : يعرف هرتزل (2000) hartzel المجازفات الإيجابية بأنها الطرق التي تعتمد على موازنة السلبيات والايجابيات لنمط وطبيعة الموقف الخطر ، أي أنها تتطلب أخذ المخاطرة لكن بشكل مدروس ، حيث تنظر هذه الفكرة إلى أن حياتنا تنطوي على المخاطرة بشكل أو بآخر، والخطر شيء لا بد من وجوده ، وهدفنا ليس التخلص من الخطر و إنما تخفيف آثاره قدر الإمكان .إن الأفراد الإيجابيون لديهم حب

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

المغامرة المحسوبة ، إنهم ليسوا سلبيين ، لا يكتفون بالفكرة بل يقومون بتجريبها ، إنهم ذوو إرادة قوية للمجازفة. (خالد حسن الضعيف ، ٢٠٠٢ ، ٩٢)

الشعور العام بالرضا:

هو الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم ، وهو قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه ، وإدراكه تقبل الآخرين له ، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة ، ويتميز صاحب التفكير الإيجابي بالقوى الايجابية التي تدعم السعادة والرضا فهو يتمتع بشخصية جازمة ، ويعيش متحررا من ضيق الأفق ويتمتع برحابة صدر، وفهم واسع ، وعقلية منفتحة . (مصطفى حجازى ، ٢٠١٢ ، ٩٨)

إجراءات البحث :

بعد إطلاع الباحثة على التراث السيكلوجى لمتغيرات الدراسة الراهنة وإعداد الإطار النظري وما يتصل بها من دراسات سابقة ذات قيمة ، قامت الباحثة بما يلي :

- التحقق من الشروط السيكلومترية لأدوات البحث من خلال تطبيقها علي عينة استطلاعية تكونت من (٥٠) طالبةً من طالبات الجامعة (٢٥ الفرقة الأولى ، ٢٥ الفرقة الرابعة) قسم العلوم النفسية (إناث) بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور .
- تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على العينة الأساسية والتي بلغت (٤٠) طالبة بالفرقة الأولى والفرقة الرابعة بهدف بحث ومعرفة مستويات التفكير الإيجابي لدى الطالبات .

منهج وإجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي والتصميم التجريبي ذو المجموعتين : (المجموعة التجريبية) وتتلقى التدريب وفقاً للبرنامج التدريبي المقترح ، (والمجموعة الضابطة) لا تخضع لتأثير البرنامج و(لا تتلقى أى تدريب) ، مع القياسات القبليّة والبعدية والتتبعية لمقياس التفكير الإيجابي ، ويمثل البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية (المتغير المستقل) ، ويمثل التفكير الإيجابي (المتغير التابع) .

١- عينة التحقق من الشروط السيكومترية لأدوات البحث :

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٥٠) طالبةً من طالبات الجامعة (٢٥) الفرقة الأولى

الفرقة	العدد	متوسط العمر بالسنوات	الانحراف المعياري
الأولى	٢٥	١٨.٤٦٠	٠.١٨٧
الرابعة	٢٥	٢١.٨٨٤	٠.٠٩٩

٢٥ الفرقة الرابعة) قسم العلوم النفسية (إناث) بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور ، ولقد هدفت هذه العينة إلى التحقق من الشروط السيكومترية لأدوات البحث والتي تشمل الصدق والثبات ، والتعرف على مدى ملائمة أدوات البحث لأفراد العينة والتحقق من صلاحيتها للقياس ، بالإضافة إلى الوقوف على بعض الصعوبات التي يمكن تلافيها عند تطبيق أدوات البحث على أفراد العينة الأساسية.

جدول (١)

توزيع طلاب عينة التحقق من الشروط السيكومترية طبقاً للفرقة الأولى والرابعة

$$(N = 50)$$

٢- العينة الأساسية

وتكونت العينة الأساسية من (٤٠) طالبةً من طالبات الجامعة (الفرقة الأولى ، الفرقة الرابعة) قسم العلوم النفسية كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة دمنهور ، وكان عدد عينة البحث لطالبات الفرقة الأولى (٢٠) طالبة ، وطالبات الفرقة الرابعة (٢٠) طالبة (إناث)، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨ : ١٩) سنة للفرقة الأولى، بمتوسط عمر زمني قدرة (١٨.٤٣٠) سنة وانحراف معياري (± 0.2677) ، و (٢١ : ٢٢) سنة للفرقة الرابعة، بمتوسط عمر زمني قدرة (٢١.٥٥٠) سنة وانحراف معياري (± 0.2947) ، وتم استخلاصهم من عينة كلية قوامها (٢٢٠) طالبةً ، (١٠٠) طالبة من الفرقة الأولى

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

و٢٠ طالبة بالفرقة الرابعة)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (٢٠) طالبة (١٠) طالبات من الفرقة الأولى ، و١٠ طالبات من الفرقة الرابعة) وضابطة (٢٠) طالبة (١٠) طالبات من الفرقة الأولى ، و١٠ طالبات من الفرقة الرابعة).

جدول (٢) يوضح توزيع عينة البحث الأساسية (ن = ٤٠)

الفرقة	العدد	متوسط العمر بالسنوات	الانحراف المعياري
الأولى	٢٠	١٨.٤٣٠	٠.٢٦٧٧
الرابعة	٢٠	٢١.٥٥٠	٠.٢٩٤٧
المجموع	٤٠	١٩.٩٩	١.٦٠٤

خطوات اختيار العينة :

- ١- قامت الباحثة بالحصول على الموافقات لتطبيق أدوات البحث والبرنامج التدريبي على طالبات (الفرقة الأولى ، الفرقة الرابعة) بقسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور .
- ٢- قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة من طالبات (الفرقة الأولى ، الفرقة الرابعة) قسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة دمنهور قوامها (٢٢٠) طالبة ، (١٠٠ طالبة من طالبات الفرقة الأولى ، ١٢٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة) ، وذلك لاختيار عينة البحث الأساسية .
- ٣- قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي حيث تم استبعاد (١٨٠) طالبة من الفرقة الأولى والرابعة وهم من حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس التفكير الإيجابي وبذلك تبقى (٤٠) طالبة.
- ٤- ثم قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث الأساسية والتي تكونت من (٤٠) طالبة من طالبات (الفرقة الأولى ، الفرقة الرابعة) قسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية (٢٠) طالبة (١٠) طالبات من الفرقة الأولى و١٠ طالبات من الفرقة الرابعة) وتتلقى التدريب وفقاً

الباحثة/ مروة محمد عوض عباس

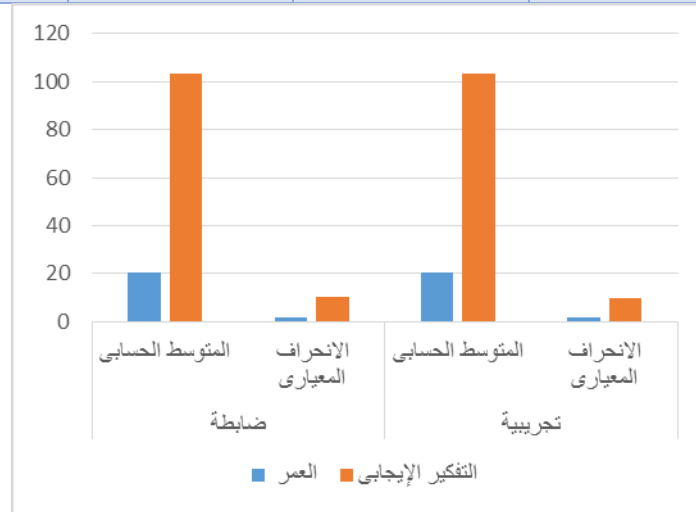
للبرنامج ، والمجموعة الضابطة (٢٠) طالبة (١٠) طالبات من الفرقة الأولى و١٠ طالبات من الفرقة الرابعة) لا تخضع لتأثير البرنامج و(لا تتلقى أى تدريب) .

التكافؤ بين المجموعات : قامت الباحثة بعمل تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات (العمر ، التفكير الإيجابي) باستخدام اختبار " مان ويتنى " Mann-Whitney U " للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات (العمر ، التفكير الإيجابي) ،

المتغيرات	ضابطة		تجريبية	
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
العمر	٢٠.١٨	١.٧٦٢	٢٠.١٩	١.٧٥٥
التفكير الإيجابي	١٠٣.٣٥	١٠.٤٢٤	١٠٣.٤٥	٩.٨٩١



شكل (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات (العمر ، التفكير الإيجابي) ،

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي

جدول (٤)

دلالة الفروق بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى متغيرات

(العمر ، التفكير الإيجابي) باستخدام اختبار " مان ويتنى " Mann-Whitney U "

المتغيرات	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	مستوى الدلالة
العمر	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٠.٤٥	٤٠٩.٠٠	٠.٠٢٧	غير دالة
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٠.٥٥	٤١١.٠٠		
التفكير الإيجابي	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٠.٤٨	٤٠٩.٥٠	٠.٠١٤	غير دالة
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٠.٥٣	٤١٠.٥٠		

يتضح من الجدول السابق (٤) أن قيم (Z) غير دالة ، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى كل من متغيرات (العمر ، التفكير الإيجابي) ، مما يدل على تجانس المجموعتين .

ثالثاً : أدوات البحث

أولاً : مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة)

هدف المقياس

يهدف المقياس إلى توفير أداة لقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة ، وذلك من خلال رصد استجابات الطالبات لعبارات المقياس وذلك لتحديد خصائص الطالبات اللاتي يتمتعن بالتفكير الإيجابي .

وبالرغم من توافر العديد من مقاييس التفكير الإيجابي إلا أن الباحثة وجدت أنه من الضروري بناء أداة لقياس التفكير الإيجابي للطالبات وذلك نظراً لتمييز تلك الفئة من حيث العمر الزمنى وطبيعة البيئة والخلفية الاجتماعية والثقافية للطالبات .

وصف المقياس

قامت الباحثة بإعداد وبناء مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة ، ويتكون المقياس فى صورته النهائية من (٨٥) مفردة مقسمة على (٧) أبعاد .

قامت الباحثة بالإطلاع على الأطر النظرية لبعض الأبحاث والدراسات السابقة المتعلقة بمفهوم التفكير الإيجابي مثل دراسة آلاء حسين الشريف (٢٠١٤) ، ودراسة عبد العزيز سليم (٢٠١٨) ، ودراسة فاطمة عباس مطلق (٢٠١٩) ، ودراسة خلود جعري الزهراني (٢٠٢٠) ، ومراجعة الكثير من الكتب والأدبيات التي تتحدث عن مفهوم التفكير الإيجابي وكذلك على مجموعة من مقاييس التفكير الإيجابي مثل مقياس التفكير الإيجابي اعداد عبد المرید قاسم (٢٠٠٩)

في ضوء ذلك قامت الباحثة بتحديد عددًا من الأبعاد التي تحيط بمفهوم التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة وقامت بتعريف كل بعد ، كما صاغت الباحثة مجموعة أسئلة ذات إجابات مقترحة تغطي أبعاد المقياس وقامت بتوزيع الأسئلة على عينة استطلاعية وقدرها (٥٠) طالبة من نفس المجتمع الأصلي لعينة البحث.

خرجت الباحثة من العينة الاستطلاعية بعدد كبير من العبارات تجاوزت (٩٠) عبارة ، بعد تعديل بعض العبارات صاغت الباحثة تحت كل بعد من الأبعاد عددًا من العبارات التي تقيس التفكير الإيجابي حول ذلك البعد ، وكان المقياس في صورته الأولية يحتوى على (٩٠) عبارة .

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين من السادة الأساتذة بأقسام العلوم النفسية في كليات التربية بالجامعات المصرية للحكم على مدى انتماء كل عبارة للبعد المنتمية إليه ، للحكم على مناسبة صياغة العبارة ووضوحها ، وإضافة أو تعديل بعض العبارات .

طبقت الباحثة المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وقدرها (٥٠) طالبة لاستجلاء مدى وضوح العبارات لأفراد العينة الاستطلاعية . من خلال ما خرجت به الباحثة من ملاحظات المحكمين وأفراد العينة الاستطلاعية ، وحساب الصدق والثبات ، بالإضافة إلى خبرتها الشخصية ، وبعد تعديل بعض العبارات

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي
صاغت الباحثة المقياس في صورته النهائية بعدد (٨٥) عبارة موزعة على (٧) أبعاد كل
بعد يقيس مجالاً من مجالات التفكير الإيجابي .
حيث أن كل عبارة من عبارات المقياس تحتوي على ثلاث اختيارات منها اختيار إيجابي
ومنها اختيار سلبي و الاختيار الثالث محايد ، وتلك الأبعاد هي :

جدول رقم (٥) أبعاد مقياس التفكير الإيجابي

التوقعات الايجابية والتفاؤل	البعد الأول
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	البعد الثاني
الشعور العام بالرضا والتسامح	البعد الثالث
حب التعلم والتفتح المعرفي	البعد الرابع
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	البعد الخامس
الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية	البعد السادس
تقبل الذات والمسئولية الشخصية	البعد السابع

طريقة تصحيح المقياس :

تتكون الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس من خلال وضع الطالب علامة (√) في خانة واحدة لمتصل تقدير الدرجات يتضمن ثلاث خانات تتضمن ثلاثة بدائل ، وعند تصحيح المقياس يتم تحويل ذلك إلى درجات (١،٢،٣) على الترتيب ، وبالتالي فإن أقل درجة تحصل عليها الطالبة في المقياس هي (٨٥) وأقصى درجة تحصل عليها هي (٢٥٥) درجة

جدول (٦) ميزان تقدير الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي الخصائص السيكومترية للمقياس :

إيجابي	سلبي	محايد
٤	-	٣

أولاً : الصدق

١- (صدق المحكمين) تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين (ن = ١٠) المتخصصين في مجال علم النفس التربوي بهدف التحقق من صلاحيته وصدقه لقياس التفكير الإيجابي وكانت آرائهم تعديل بعض العبارات لتكون مناسبة لأفراد العينة. والجدول التالي يوضح النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات مقياس التفكير الإيجابي

جدول (٧)
نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس التفكير الإيجابي

رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
١	%١٠٠	٤٤	%١٠٠
٢	%١٠٠	٤٥	%٩٠
٣	%١٠٠	٤٦	%١٠٠
٤	%١٠٠	٤٧	%٩٠
٥	%٩٠	٤٨	%١٠٠
٦	%٩٠	٤٩	%١٠٠
٧	%١٠٠	٥٠	%١٠٠
٨	%١٠٠	٥١	%١٠٠
٩	%١٠٠	٥٢	%١٠٠
١٠	%١٠٠	٥٣	%١٠٠
١١	%١٠٠	٥٤	%٩٠
١٢	%٩٠	٥٥	%٨٠
١٣	%١٠٠	٥٦	%٩٠
١٤	%١٠٠	٥٧	%٨٠
١٥	%١٠٠	٥٨	%٩٠
١٦	%١٠٠	٥٩	%١٠٠
١٧	%١٠٠	٦٠	%٩٠
١٨	%٩٠	٦١	%١٠٠
١٩	%٩٠	٦٢	%٨٠
٢٠	%١٠٠	٦٣	%٩٠
٢١	%١٠٠	٦٤	%٩٠
٢٢	%١٠٠	٦٥	%١٠٠
٢٣	%١٠٠	٦٦	%١٠٠
٢٤	%١٠٠	٦٧	%١٠٠
٢٥	%٩٠	٦٨	%٩٠
٢٦	%١٠٠	٦٩	%١٠٠
٢٧	%١٠٠	٧٠	%١٠٠
٢٨	%١٠٠	٧١	%١٠٠
٢٩	%١٠٠	٧٢	%١٠٠
٣٠	%٩٠	٧٣	%١٠٠
٣١	%١٠٠	٧٤	%١٠٠
٣٢	%١٠٠	٧٥	%١٠٠
٣٣	%١٠٠	٧٦	%١٠٠
٣٤	%٩٠	٧٧	%٩٠
٣٥	%١٠٠	٧٨	%١٠٠
٣٦	%١٠٠	٧٩	%١٠٠
٣٧	%١٠٠	٨٠	%١٠٠
٣٨	%١٠٠	٨١	%١٠٠
٣٩	%١٠٠	٨٢	%١٠٠
٤٠	%١٠٠	٨٣	%١٠٠
٤١	%١٠٠	٨٤	%١٠٠
٤٢	%١٠٠	٨٥	%١٠٠
٤٣	%٩٠		

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي
وبعد الأخذ بملاحظات المحكمين وإجراء التعديلات خرج المقياس بصورته النهائية مكون
من (٨٥) فقرة موزعة على الأبعاد السبعة.
كما قامت الباحثة بحساب معامل الصدق من خلال معادلة لوش.
(سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٤، ١٩٢)

جدول (٨)

قيم معاملات صدق المحتوى لمفردات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة لوش Lawshe

(ن=١٠)

التوقعات الإيجابية والتفاؤل		الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا		الشعور العام بالرضا والتسامح		حب التعلم والتفتح المعرفي		التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين		تقبل الذات والمسئولية الشخصية		الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية	
م	معامل الصدق	م	معامل الصدق	م	معامل الصدق	م	معامل الصدق	م	معامل الصدق	م	معامل الصدق	م	معامل الصدق
١	١	١٦	٠.٦	٣٠	٠.٨	٤٤	٠.٨	٥٢	٠.٦	٦٢	٠.٦	٧٣	٠.٦
٢	١	١٧	٠.٨	٣١	٠.٨	٤٥	٠.٨	٥٣	٠.٨	٦٣	٠.٨	٧٤	٠.٨
٣	١	١٨	٠.٨	٣٢	٠.٨	٤٦	٠.٨	٥٤	٠.٨	٦٤	٠.٨	٧٥	٠.٨
٤	١	١٩	٠.٨	٣٣	٠.٨	٤٧	٠.٨	٥٥	٠.٦	٦٥	٠.٦	٧٦	٠.٦
٥	٠.٨	٢٠	٠.٨	٣٤	٠.٨	٤٨	٠.٨	٥٦	٠.٨	٦٦	٠.٨	٧٧	٠.٨
٦	٠.٨	٢١	٠.٨	٣٥	٠.٨	٤٩	٠.٨	٥٧	٠.٦	٦٧	٠.٦	٧٨	٠.٨
٧	١	٢٢	٠.٨	٣٦	٠.٨	٥٠	٠.٨	٥٨	٠.٨	٦٨	٠.٨	٧٩	٠.٨
٨	١	٢٣	٠.٨	٣٧	٠.٨	٥١	٠.٨	٥٩	٠.٨	٦٩	٠.٨	٨٠	٠.٨
٩	١	٢٤	٠.٨	٣٨	٠.٨			٦٠	٠.٨	٧٠	٠.٨	٨١	٠.٨
١٠	١	٢٥	٠.٨	٣٩	٠.٨			٦١	٠.٨	٧١	٠.٨	٨٢	٠.٨
١١	١	٢٦	٠.٨	٤٠	٠.٨					٧٢	٠.٨	٨٣	٠.٨
١٢	٠.٨	٢٧	٠.٨	٤١	٠.٨							٨٤	٠.٨
١٣	١	٢٨	٠.٨	٤٢	٠.٨							٨٥	٠.٨
١٤	١	٢٩	٠.٨	٤٣	٠.٨								
١٥	١												

يتضح من جدول (٨) ان قيم معاملات الصدق المحسوبة بطريقة لوش لمفردات المقياس قد تراوحت بين (٠,٦ ، ١) وهى قيم صدق مقبولة تبعاً لطريقة لوش ،حيث أن الحد الأدنى لمعامل الصدق المقبول (٠,٦) مما يدل على صدق المفردات .

٢- صدق المحك Criterion-related Validity

قامت الباحثة بتطبيق مقياس (التفكير الإيجابي (إعداد / عبد الستار ابراهيم (٢٠١٣) ، على العينة الاستطلاعية وتم حساب معامل الصدق بين درجات العينة على المحك

الباحثة/ مروة محمد عوض عباس

ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي إعداد : الباحثة ، وبلغت قيمة معامل الصدق (ر = ٠.٨٤٥) ، مما يدل على الصدق المرتفع لمقياس التفكير الإيجابي :إعداد الباحثة .

ثانياً : الثبات

اعتمدت الباحثة فى حساب الثبات على ما يلى :

أ) طريقة إعادة الاختبار Re - test method

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على العينة الاستطلاعية ، ثم أعادت تطبيقه على نفس العينة بعد مرور أسبوعين ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى كما يتضح من الجدول التالى :

جدول (٩)

معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده بطريقة إعادة الاختبار

٠,٦٩٥	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٠,٧٤٩	الضبط الانفعالى والتحكم فى العمليات العقلية العليا
٠,٦٩٨	الشعور العام بالرضا والتسامح
٠,٧٣٥	حب التعلم والتفتح المعرفى
٠,٧٧٦	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
٠,٧٢٢	تقبل الذات والمسئولية الشخصية
٠,٧٣٥	الذكاء الوجدانى والمجازفة الإيجابية
٠,٨٣٦	مقياس التفكير الإيجابي ككل

قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٧٣٢

قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٣٥٤١

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي
يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبه جاءت أكبر من القيمة الجدولية
عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على ثبات مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده بطريقة
إعادة الاختبار.

ب) طريقة معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach Method

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ ، وهي معادلة تستخدم في إيضاح المنطق العام
لثبات المقياس ، والجدول التالي يوضح معاملات ثبات المقياس وأبعاده :
جدول (١٠) معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده بطريقة ألفا كرونباخ

٠,٨١٢	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٠,٨٣٢	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
٠,٧٩٨	الشعور العام بالرضا والتسامح
٠,٨٣٠	حب التعلم والتفتح المعرفي
٠,٨٤٣	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
٠,٧٤٦	تقبل الذات والمسئولية الشخصية
٠,٧٩٩	الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية
٠,٩١٢	مقياس التفكير الإيجابي ككل

جدول (١١)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس التفكير الإيجابي (ن=٨٥)

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٥٨١	١٨	٠,٦٦٥	٣٥	٠,٦٤٣	٥٢	٠,٥٦٨	٦٩	٠,٧١٣
٢	٠,٦٩٠	١٩	٠,٥٦٩	٣٦	٠,٤٥٧	٥٣	٠,٦١٤	٧٠	٠,٧١٥
٣	٠,٦٥٤	٢٠	٠,٥٩٢	٣٧	٠,٦٥١	٥٤	٠,٥٦٨	٧١	٠,٦٤٠
٤	٠,٥٤٨	٢١	٠,٥٧٦	٣٨	٠,٤٥٧	٥٥	٠,٦٤٣	٧٢	٠,٧٨٥
٥	٠,٥٩٦	٢٢	٠,٧١٠	٣٩	٠,٦١٨	٥٦	٠,٦٩٢	٧٣	٠,٥٤٤
٦	٠,٤٩٤	٢٣	٠,٥٨٨	٤٠	٠,٦٧٤	٥٧	٠,٥٧٧	٧٤	٠,٥٩٨
٧	٠,٥٤٦	٢٤	٠,٦٠٣	٤١	٠,٥٢٢	٥٨	٠,٦٥٧	٧٥	٠,٦٦٧
٨	٠,٦٦٩	٢٥	٠,٥٦٨	٤٢	٠,٦٠١	٥٩	٠,٦٦٣	٧٦	٠,٦٣٥
٩	٠,٧١٣	٢٦	٠,٦٤٣	٤٣	٠,٦١٩	٦٠	٠,٥٤٣	٧٧	٠,٦٧٤
١٠	٠,٧١٥	٢٧	٠,٦٩٢	٤٤	٠,٥٤٣	٦١	٠,٦٧٤	٧٨	٠,٥٤٣
١١	٠,٦٣٩	٢٨	٠,٥٧٧	٤٥	٠,٦٢٠	٦٢	٠,٥٦٩	٧٩	٠,٦٢٠
١٢	٠,٧٨٥	٢٩	٠,٦٥٧	٤٦	٠,٥٩٠	٦٣	٠,٥٩٦	٨٠	٠,٥٩٠
١٣	٠,٥٤٤	٣٠	٠,٦٦٣	٤٧	٠,٥٥١	٦٤	٠,٥٧٦	٨١	٠,٥٩٩
١٤	٠,٥٨٨	٣١	٠,٥٤٣	٤٨	٠,٦٥٩	٦٥	٠,٧١٠	٨٢	٠,٦٥٩
١٥	٠,٦٦٧	٣٢	٠,٦١٠	٤٩	٠,٧١٨	٦٦	٠,٥٨٨	٨٣	٠,٧٠٨
١٦	٠,٦١٥	٣٣	٠,٥٧٧	٥٠	٠,٦٧٦	٦٧	٠,٦١٠	٨٤	٠,٦٧٦
١٧	٠,٦٦١	٣٤	٠,٧٦٢	٥١	٠,٦٣٤	٦٨	٠,٥٧٨	٨٥	٠,٦٥٤

ثالثاً: الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بالتحقق من اتساق مقياس التفكير الإيجابي داخلياً ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس ودرجة البعد التي تندرج تحته المفردة ، وأيضاً حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته الاولية (٨٥ مفردة) على عينة البحث الاستطلاعية كما هو موضح بجداول (١٠ و ١١) .

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

جدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن = ٨٥)

التوقعات الإيجابية والتفاوت		الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا		الشعور العام بالرضا والتسامح		حب التعلم والتفتح المعرفي		التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين		تقبل الذات والمسئولية الشخصية		الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٥٩٩	١٦	٠,٦٩٨	٣٠	٠,٥٩٥	٤٤	٠,٦٥٨	٥٢	٠,٧٢٨	٦٢	٠,٧٣٠	٧٣	٠,٦٥٦
٢	٠,٦٣٦	١٧	٠,٥٩٧	٣١	٠,٧٣٠	٤٥	٠,٧٤٢	٥٣	٠,٦٦١	٦٣	٠,٥٦٢	٧٤	٠,٦٤٨
٣	٠,٦٧٩	١٨	٠,٥٤٩	٣٢	٠,٥٥٢	٤٦	٠,٦٣٥	٥٤	٠,٧٠٧	٦٤	٠,٦٧٨	٧٥	٠,٦٨٨
٤	٠,٥٨٤	١٩	٠,٥٨٩	٣٣	٠,٦٧١	٤٧	٠,٧١١	٥٥	٠,٦٧٠	٦٥	٠,٧٥٢	٧٦	٠,٧٢١
٥	٠,٦١٣	٢٠	٠,٦٧٥	٣٤	٠,٧٥٢	٤٨	٠,٥٨٩	٥٦	٠,٦٥٥	٦٦	٠,٦٦٧	٧٧	٠,٧١٨
٦	٠,٥٠٦	٢١	٠,٦٧٦	٣٥	٠,٦٦٧	٤٩	٠,٦٠٩	٥٧	٠,٧٢٨	٦٧	٠,٦٥٦	٧٨	٠,٦٠٩
٧	٠,٥٦٧	٢٢	٠,٦٧٨	٣٦	٠,٦٥٦	٥٠	٠,٧١٠	٥٨	٠,٦١٢	٦٨	٠,٦٩١	٧٩	٠,٦٥٦
٨	٠,٦١٢	٢٣	٠,٧٥٠	٣٧	٠,٦٤٨	٥١	٠,٦٦٦	٥٩	٠,٦٦٧	٦٩	٠,٦٧٦	٨٠	٠,٦٤٨
٩	٠,٦٦٤	٢٤	٠,٧١٤	٣٨	٠,٦٨٨			٦٠	٠,٦١٨	٧٠	٠,٦٨٠	٨١	٠,٦٨٨
١٠	٠,٦١٠	٢٥	٠,٦٦٥	٣٩	٠,٧٢١			٦١	٠,٦٧٨	٧١	٠,٧٥٠	٨٢	٠,٧٢١
١١	٠,٦٧٨	٢٦	٠,٥٤٦	٤٠	٠,٧١٨					٧٢	٠,٧١٤	٨٣	٠,٧١٨
١٢	٠,٦١٦	٢٧	٠,٦٣٤	٤١	٠,٦٠٩							٨٤	٠,٦٠٩
١٣	٠,٥٩١	٢٨	٠,٦٥٠	٤٢	٠,٧١٧							٨٥	٠,٧٣٣
١٤	٠,٧٣١	٢٩	٠,٦٤٥	٤٣	٠,٥٧٣								
١٥	٠,٥٩٤												

قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة (٠,٠٥) =

٠,٢٧٣٢

قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة (٠,٠١) =

٠,٣٥٤١

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبه جاءت أكبر من القيمة

الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (٠,٠٥)، مما يدل على أن هناك إتساقا داخليا بين

كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه المفردة بمقياس التفكير الإيجابي .

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والبعد الآخر وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية

لمقياس التفكير الإيجابي

مقياس التفكير الإيجابي ككل	الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية	تقبل الذات والمسئولية الشخصية	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	حب التعلم والتفتح المعرفي	الشعور العام بالرضا والتسامح	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	البعد
٠.٨٠١	٠.٧٣٦	٠.٦٩٦	٠.٧٨٤	٠.٧٠٩	٠.٧١٣	٠.٦٥٧	-	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٠.٨٣٣	٠.٦٨٨	٠.٧٥٤	٠.٧٩٦	٠.٦٥٨	٠.٧٣٦	-	٠.٦٥٧	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
٠.٨١٢	٠.٧٤٦	٠.٧١٠	٠.٧٩٩	٠.٦٥١	-	٠.٧٣٦	٠.٧١٣	الشعور العام بالرضا والتسامح
٠.٨٢٢	٠.٧٥٥	٠.٦٩٠	٠.٧٣٢	-	٠.٦٥١	٠.٦٥٨	٠.٧٠٩	حب التعلم والتفتح المعرفي
٠.٨١٠	٠.٦٧٥	٠.٧٢٧	-	٠.٧٣٢	٠.٧٩٩	٠.٧٩٦	٠.٧٨٤	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
٠.٨٤٢	٠.٧٦٦	-	٠.٧٢٧	٠.٦٩٠	٠.٧١٠	٠.٧٥٤	٠.٦٩٦	تقبل الذات والمسئولية الشخصية
٠.٨٦٢	-	٠.٧٦٦	٠.٦٧٥	٠.٧٥٥	٠.٧٤٦	٠.٦٨٨	٠.٧٣٦	الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية
-	٠.٨٦٢	٠.٨٤٢	٠.٨١٠	٠.٨٢٢	٠.٨١٢	٠.٨٣٣	٠.٨٠١	مقياس التفكير الإيجابي ككل

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي
 قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة (٠,٠٥) =
 ٠,٢٧٣٢
 قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة (٠,٠١)
 ٠,٣٥٤١=

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

(ن = ٨٥)

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٥٨٦	١٨	٠,٥٨٩	٣٥	٠,٦٥٩	٥٢	٠,٤١٣	٦٩	٠,٥٣٢
٢	٠,٦٤٤	١٩	٠,٦٩٢	٣٦	٠,٥٩٣	٥٣	٠,٥٥١	٧٠	٠,٤٧٨
٣	٠,٦٢٦	٢٠	٠,٥٩٧	٣٧	٠,٦٦٣	٥٤	٠,٧١٨	٧١	٠,٥٤٣
٤	٠,٥٦٨	٢١	٠,٥٦٨	٣٨	٠,٧٢٣	٥٥	٠,٦٢٤	٧٢	٠,٥٨٧
٥	٠,٦٢٥	٢٢	٠,٧١٧	٣٩	٠,٧١٢	٥٦	٠,٦٤٧	٧٣	٠,٧٢٣
٦	٠,٥٨١	٢٣	٠,٦٨٠	٤٠	٠,٦٨١	٥٧	٠,٦٢٧	٧٤	٠,٧١٢
٧	٠,٦٥٤	٢٤	٠,٥٤٤	٤١	٠,٦٤٢	٥٨	٠,٧١٢	٧٥	٠,٦٨١
٨	٠,٧١٣	٢٥	٠,٤٧٨	٤٢	٠,٥٦٥	٥٩	٠,٦٥٦	٧٦	٠,٦٤٢
٩	٠,٧١١	٢٦	٠,٥٤٣	٤٣	٠,٦٥٩	٦٠	٠,٥٣٢	٧٧	٠,٥٩٩
١٠	٠,٧١٥	٢٧	٠,٥٨٧	٤٤	٠,٦٢٦	٦١	٠,٧١٩	٧٨	٠,٥٨٩
١١	٠,٥٩٨	٢٨	٠,٦٤٦	٤٥	٠,٦٩٣	٦٢	٠,٦٢٤	٧٩	٠,٦٢٦
١٢	٠,٥٧٦	٢٩	٠,٥٦٥	٤٦	٠,٧٣١	٦٣	٠,٦٥٤	٨٠	٠,٦٩٣
١٣	٠,٥٩٩	٣٠	٠,٥٨٧	٤٧	٠,٦٥٣	٦٤	٠,٧١٣	٨١	٠,٦٥٤
١٤	٠,٦٥٤	٣١	٠,٦٥٤	٤٨	٠,٦٨١	٦٥	٠,٧١٥	٨٢	٠,٧١٣
١٥	٠,٧١٣	٣٢	٠,٧٤٤	٤٩	٠,٧١٣	٦٦	٠,٧٠٩	٨٣	٠,٧٠٠
١٦	٠,٧٠٤	٣٣	٠,٦٨٨	٥٠	٠,٧٢٢	٦٧	٠,٥٧٨	٨٤	٠,٧١٥
١٧	٠,٧١٥	٣٤	٠,٧١٥	٥١	٠,٧١٥	٦٨	٠,٦٦٥	٨٥	٠,٥٨٦

قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة (٠,٠٥) =
 ٠,٢٧٣٢
 قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة (٠,٠١)
 ٠,٣٥٤١=

الباحثة/ مروة محمد عوض عباس

يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة جاءت أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، (٠,٠٥) ، مما يدل على أن هناك إتساقا داخليا بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وبذلك تكون مقياس التفكير الإيجابي في صورته النهائية من (٨٥) مفردة موزعة علي الأبعاد الآتية : التوقعات الإيجابية والتفاؤل ويتضمن العبارات (١ : ١٥) ، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا ويتضمن العبارات (١٦ : ٢٩) ، الشعور العام بالرضا والتسامح ويتضمن العبارات (٣٠ : ٤٣) ، حب التعلم والتفتح المعرفي ويتضمن العبارات (٤٤ : ٥١) ، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين ويتضمن العبارات (٥٢ : ٦١) ، تقبل الذات والمسئولية الشخصية ويتضمن العبارات (٦٢ : ٧٢) ، الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية ويتضمن العبارات (٧٣ : ٨٥).

جدول (١٥) توزيع الفقرات على أبعاد المقياس

م	أبعاد التفكير الإيجابي	عدد الفقرات
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	١٥
٢	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	١٤
٣	الشعور العام بالرضا والتسامح	١٤
٤	حب التعلم والتفتح المعرفي	٨
٥	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	١٠
٦	تقبل الذات والمسئولية الشخصية	١١
٧	الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية	١٣

مما سبق تأكدت الباحثة أن مقياس التفكير الإيجابي يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات ، مما يعزز مصداقية النتائج النهائية التي ستحصل عليها بعد تطبيق البحث

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي

ثانياً : البرنامج القائم على اليقظة الذهنية (إعداد / الباحثة) :

أهداف البرنامج :

أولاً : الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات الجامعة شعبة رياض الأطفال قسم علم النفس بكلية التربية النوعية جامعة دمنهور ، من خلال التدريب على بعض فنيات وممارسات اليقظة الذهنية مثل :

التأمل ، الاسترخاء ، تمارين التنفس ، تمارين اليوجا ، المسح الجسدي ، الوعى بالذات ، إدارة الانفعالات ، إدارة الضغوط

ثانياً : الأهداف الخاصة للبرنامج :

- تعزيز قدرة الطالبات على الانتباه وتنظيم الذات .
- التحكم فى الانفعالات والضغوط وتحسين استراتيجيات تنظيم الانفعال الإيجابية .
- زيادة الوعى بالذات .
- نبذ الأفكار السلبية واستبدالها بالأفكار الإيجابية .
- تحسين وتنمية التركيز أثناء أداء المهام .

إعداد وبناء البرنامج :

- الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت برامج التدريب على اليقظة الذهنية .
 - الرجوع إلى أسس ومبادئ اليقظة الذهنية وفنيات وأساليب التدريب عليها .
 - تم الاعتماد فى إعداد وبناء البرنامج التدريبي القائم على بعض فنيات اليقظة العقلية
- مثل :

فنية الاسترخاء : وتشمل الاسترخاء العضلي والاسترخاء التخيلي لتحقيق السلام

والاسترخاء والشعور بالسكون الداخلى وتحسين الصحة والأداء الجسدي والذهني .

فنية التأمل : وتستخدم تركيز الانتباه بخلاف جسدا ، مثل الصورة الذهنية (التخيل) ،

أو بيان عقلي قصير عن

الاعتقاد أو الطموح (التأكيد)، أو الشعور بالسكون (تأمل السكون) ، وتشتمل على :
تأمل الابهتال ، تأمل التخيل

(حسي ، سمعي ، بصري) .

فنية التنفس : يتم من خلالها مساعدة المتدرب على تنظيم عملية التنفس ومراقبتها لتحقيق الهدوء والصفاء الذهني والمساعدة على التفكير السليم الجيد .

فنية اليوجا : يتم من خلالها مساعدة المتدرب على الجلوس أو الوقوف في وضعيات معينة مريحة تساعد على الصفاء

الذهني والتركيز والوعي الجسدي والمكاني .

فنية المسح الجسدي : شكل من أشكال التأمل تعمل على تفعيل الوعي بالأحاسيس والمشاعر والتعبير عنها بشكل صحي وواعي يخلو من التوتر والاضطراب .

فنية الوعي بالذات : يتم من خلالها تنمية وعي المتدربين وفهمهم للعلاقة بين العقل والجسد مما يوفر لهم بعد ذلك سبل وطرق مفيدة لشرح الذهن وترتيب الأفكار وزيادة الوعي والانتباه والتركيز .

فنية إدارة الانفعالات : تستخدم لمساعدة المتدرب على إدارة وتنظيم انفعالاته والتعبير عنها بشكل متزن ومتوازن والتفكير في الكلمات قبل نطقها والتدرب على شرح ما لا يمكن تفسيره من المشاعر والانفعالات .

فنية إدارة الضغوط : والتي تتطوى على تساؤل وفكرة أساسيين هما كيف تكون وأنت غاضب أو تتعرض لضغوط شديدة ؟ وأنه لا داعي للذعر .

- عرض البرنامج بعد إعداده على مجموعة من المحكمين من تخصصات التربية وعلم النفس لإبداء الرأي في مدى ملائمة جلسات ومحتوى البرنامج في ضوء الهدف منه ، واقتراح بعض المحكمين إجراء بعض التعديلات وقامت الباحثة بمراجعتها وإجرائها ، وبهذا أصبح البرنامج صالحاً وجاهزاً للتطبيق.
- الأدوات المستخدمة في جلسات البرنامج : مشغل صوتي (موسيقى هادئة)، البطاقات الورقية .

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

- الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في جلسات البرنامج :

استخدمت الباحثة في جلسات البرنامج مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات شملت:

١- الحوار والمناقشة :

ويعتبر الحوار والمناقشة من أساليب الإرشاد الجماعي ، ويؤدي فيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دوراً رئيساً ، حيث تعتمد على إلقاء المحاضرة ، أو تقديم الإرشاد ، أو التدريب في صورة محاضرة يتخللها أو يليها مناقشات بين الباحثان والطلاب بهدف إحداث تغيير في الاتجاهات لديهم ، حيث تم استخدام تلك الفنية كمدخل في الجلسات وتقديم المعلومات المرتبطة بتحقيق أهداف الجلسات ، أو من أجل توضيح بعض المفاهيم المرتبطة بموضوع الجلسة ، وأيضاً التعقيب على ما تم استيعابه في الجلسة ، وما تحقق فيها.

٢- النمذجة :

تعد النمذجة جزءاً أساسياً من برامج تعديل السلوك ؛ حيث تتضمن تغيير سلوك الفرد عن طريق قدرته على التعلم من خلال ملاحظة سلوك الآخرين ، كما أن النظرة للنموذج وتقليده يساعد في تغيير السلوكيات غير المرغوبة و تشجيع الطلاب ومساعدتهم على ضبط السلوكيات المرغوبة ، وتستخدم النمذجة كدعامة رئيسية في برامج التدريب من خلال :

- قيام الباحثة بالأداء الصحيح للنشاط أو التمرين أمام الطالبات .
- تطلب الباحثة من أحد الطالبات أن تقوم هي بالأداء أمام زملائها فتقول مثلاً " انتبهوا إلى ما تقوم به زميلتكم ولاحظوا.
- تستخدم الباحثة عدداً من المواد التي تتضمن الشرح والتفسير .

٣- الواجبات المنزلية :

تلعب الواجبات المنزلية دوراً هاماً في برنامج التدريب ، فهي ذو تأثير إيجابي من خلال إعطاء الطالبات الفرصة لممارسة التمارين أو المهارات التي تم تدريبيهن عليها بشكل مستقل.

تقييم البرنامج :

اعتمد البحث الحالي في تقييم البرنامج على نوعين من التقييم هما ؛ التقييم القبلي وذلك عن طريق تطبيق أدوات الدراسة على المجموعتين ؛ التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج ، والتقييم البعدي وذلك بتطبيق أدوات الدراسة بعد الانتهاء من البرنامج .

المدة الزمنية لتطبيق البرنامج :

احتوى البرنامج على (٢٦) جلسة ، تم تطبيقها خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا بإجمالي (١٢) جلسة شهريا بإجمالي عدد جلسات (٢٦) جلسة منهم جلستين إحداهما تمهيدية والأخرى ختامية .

جدول (١٦)

ملخص جلسات البرنامج القائم على اليقظة الذهنية

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	مدة الجلسة
الأولى	التعارف والتمهيد	-إتاحة المجال للتعارف مع مجموعة الطالبات . -تعريف المجموعة بأهمية البرنامج والهدف منه . -محاولة بناء علاقة إيجابية مع المتدربات .	الحوار والمناقشة	٣٠ دقيقة
الثانية	التفكير الإيجابي	-أن تتعرف الطالبات على معنى التفكير الإيجابي . -أن تتعرف الطالبات على سمات الشخصية ذات التفكير الإيجابي .	الحوار والمناقشة	٤٥ دقيقة
الثالثة	تابع التفكير الإيجابي	-أن تتعرف الطالبات على أهمية التفكير الإيجابي وأبعاده -معرفة الطالبات لكيفية ممارسة التفكير الإيجابي بطريقة صحيحة .	الحوار والمناقشة النمذجة	٤٥ دقيقة
الرابعة	اليقظة الذهنية	-التعرف على معنى اليقظة الذهنية القائم عليها البرنامج . -أن تتعرف الطالبات على أبعاد اليقظة الذهنية وفناتها	الحوار والمناقشة	٤٥ دقيقة
الخامسة	تابع اليقظة الذهنية	-التعرف على فننيات اليقظة الذهنية المختلفة -التناقش حول الفنيات المناسبة لكل فرد من المجموعة من وجهة نظره . -أن تتعرف الطالبات على الممارسة الصحيحة لليقظة الذهنية .	الحوار والمناقشة النمذجة	٤٥ دقيقة
السادسة	فنية التأمل	-التعرف على معنى وأهمية التأمل . وتستخدم تركيزا للانتباه بخلاف جسنا ، مثل الصورة الذهنية (التخيل)، أو بيان عقلي قصير عن الاعتقاد أو الطموح (التأكيد)، أو الشعور بالسكون(تأمل السكون) ، وتشتمل على : تأمل الابتهاال ،تأمل التخيل (حسي ، سمعي ، بصري) . -أن تمارس الطالبات فنية التأمل بشكل صحيح أن تتعرف الطالبات على الأشكال المختلفة لفنية التأمل . وهما "تأمل التخيل وتأمل الابتهاال" .	-الحوار والمناقشة - النمذجة -الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	مدة الجلسة
السابعة	ممارسة تأمل التخيل	- أن تتعرف الطالبات على معنى فنية تأمل التخيل . - أن تمارس الطالبات فنية تأمل التخيل بطريقة صحيحة .	- الحوار والمناقشة - النمذجة - الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
الثامنة	ممارسة تأمل الإبتهال	- أن تتعرف الطالبات على معنى فنية تأمل الإبتهال . - أن تمارس الطالبات فنية تأمل الإبتهال بطريقة صحيحة .	- الحوار والمناقشة - النمذجة - الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
التاسعة	فنية الاسترخاء	- أن تتعرف الطالبات على فنية الاسترخاء والتي تشمل الاسترخاء العضلي والاسترخاء التخيلي لتحقيق السلام والاسترخاء والشعور بالسكون الداخلي وتحسين الصحة والأداء الجسدي والذهني . - أن تمارس الطالبات فنية الاسترخاء بطريقة صحيحة . - أن تتعرف الطالبات على أنواع فنية الاسترخاء وهما " الاسترخاء العضلي والاسترخاء التخيلي" .	- الحوار والمناقشة - النمذجة - الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
العاشرة	الاسترخاء العضلي	- أن تتعرف الطالبات على فنية الاسترخاء العضلي - أن تمارس الطالبات الاسترخاء العضلي بشكل صحيح .	الحوار والمناقشة النمذجة الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
الحادية عشر	الاسترخاء التخيلي	- أن تتعرف الطالبات على فنية الاسترخاء التخيلي - أن تمارس الطالبات الاسترخاء التخيلي بشكل صحيح .	الحوار والمناقشة	٤٥ دقيقة
الثالثة عشر	ممارسة تدريبات التنفس	- أن تتعرف الطالبات على فنية تدريبات التنفس والتي يتم من خلالها مساعدتهن على تنظيم عملية التنفس ومراقبتها لتحقيق الهدوء والصفاء الذهني والمساعدة على التفكير السليم الجيد . - أن تمارس الطالبات تدريبات فنية التنفس بطريقة صحيحة .	الحوار والمناقشة النمذجة	٤٥ دقيقة
الرابعة عشر	فنية المسح الجسدي	- أن تتعرف الطالبات على معنى المسح الجسدي والتي تعتبر شكلا من أشكال التأمل حيث تعمل على تفعيل الوعي بالأحاسيس والمشاعر والتعبير عنها بشكل صحي وواعي يخلو من التوتر والاضطراب - أن تمارس الطالبات تدريبات المسح الجسدي . - أن تذكر الطالبات أهمية المسح الجسدي	الحوار والمناقشة النمذجة الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
الخامسة عشر	ممارسة تدريبات المسح الجسدي	- أن تتعرف الطالبات على خطوات فنية المسح الجسدي . - أن تمارس الطالبات تدريبات المسح الجسدي بطريقة صحيحة .	الحوار والمناقشة	٤٥ دقيقة
السادسة عشر	فنية اليوجا	- أن تتعرف الطالبات على معنى اليوجا والتي تتم من خلال الجلوس أو الوقوف في وضعيات معينة مريحة تساعد على الصفاء الذهني والتركيز والوعي الجسدي والمكاني - أن تتعرف الطالبات على مكونات اليوجا . - أن تذكر الطالبات أهمية اليوجا .	الحوار والمناقشة النمذجة الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
السابعة عشر	ممارسة فنية اليوجا	- أن تتعرف الطالبات على خطوات فنية اليوجا . - أن تمارس الطالبات تمارين فنية اليوجا بطريقة صحيحة .	الحوار والمناقشة النمذجة الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة

الباحثة/ مروة محمد عوض عباس

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	مدة الجلسة
الثامنة عشر	تابع ممارسة تمارين اليوجا	-أن تتعرف الطالبات على خطوات فنية اليوجا -أن تمارس الطالبات تمارين فنية اليوجا بطريقة صحيحة .	الحوار والمناقشة النمذجة الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
التاسعة عشر	تابع ممارسة تمارين اليوجا	-أن تتعرف الطالبات على خطوات فنية اليوجا -أن تمارس الطالبات تمارين فنية اليوجا بطريقة صحيحة .	المناقشة والحوار النمذجة	٤٥ دقيقة
العشرون	الوعي بالذات	-أن تتعرف الطالبات على معنى الوعي بالذات والتي يتم من خلالها تنمية وعي المتدربات وفهمهم للعلاقة بين العقل والجسد مما يوفر لهن بعد ذلك سبل وطرق مفيدة لشرح الذهن وترتيب الأفكار وزيادة الوعي والانتباه والتركيز . -أن تمارس الطالبات مهارات الوعي بالذات . -أن تتعرف الطالبات على أهمية الوعي بالذات .	الحوار والمناقشة النمذجة الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
الواحدة والعشرون	تدريبات الوعي بالذات	-توجيه انتباه الطالبات نحو الذات والاستبصار بها . -أن تتعرف الطالبات على فنيات الوعي بالذات وأهميتها . - أن تمارس الطالبات تدريبات الوعي بالذات بطريقة صحيحة .	الحوار والمناقشة النمذجة	٤٥ دقيقة
الثانية والعشرون	إدارة الانفعالات	-أن تتعرف الطالبات على معنى إدارة الانفعالات والتي تستخدم لمساعدة المتدربات على إدارة وتنظيم انفعالاتهن والتعبير عنها بشكل متزن ومتوازن والتفكير في الكلمات قبل نطقها والتدرب على شرح ما لا يمكن تفسيره من المشاعر والانفعالات -أن تتدرب الطالبات على مهارة إدارة الانفعالات . -أن تذكر الطالبات أهمية إدارة الانفعالات .	الحوار والمناقشة النمذجة الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
الثالثة والعشرون	تدريبات إدارة الانفعالات	-أن تتعرف الطالبات على فنية إدارة الانفعالات . -أن تمارس الطالبات فنية إدارة الانفعالات بطريقة صحيحة .	الحوار والمناقشة النمذجة	٤٥ دقيقة
الرابعة والعشرون	إدارة الضغوط	-أن يتعرف الطالبات على معنى إدارة الضغوط والتي تنطوي على تساؤل وفكرة أساسيين هما كيف تكون وأنت غاضب أو تتعرض لضغوط شديدة ؟ وأنه لا داعي للذعر -أن تتدرب الطالبات على فنية إدارة الضغوط . -أن تذكر الطالبات أهمية إدارة الضغوط .	الحوار والمناقشة النمذجة الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
الخامسة والعشرون	تدريبات إدارة الضغوط	-أن تتعرف الطالبات على بعض فنيات إدارة الضغوط . -أن تمارس الطالبات بعض فنيات إدارة الضغوط بطريقة صحيحة .	الحوار والمناقشة النمذجة	٤٥ دقيقة
السادسة والعشرون	جلسة ختامية	يتم فيها مراجعة جوانب البرنامج التدريبي مع الطالبات ومناقشة فنيات اليقظة الذهنية ومدى استفادتهن منها	الحوار والمناقشة	٣٠ دقيقة

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

عرض ومناقشة النتائج :

الفرض الأول

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية (الفرقة الأولى-الفرقة الرابعة) في القياس البعدي على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له لصالح المجموعة التجريبية وفقاً لفاعلية البرنامج القائم على اليقظة الذهنية "

للتحقق من ذلك قامت الباحثة باستخدام اختبار " مان ويتنى " Mann-Whitney

U للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في أبعاد التفكير الإيجابي للقياس البعدي، ويتضح ذلك من الجدول التالي

جدول (١٧)

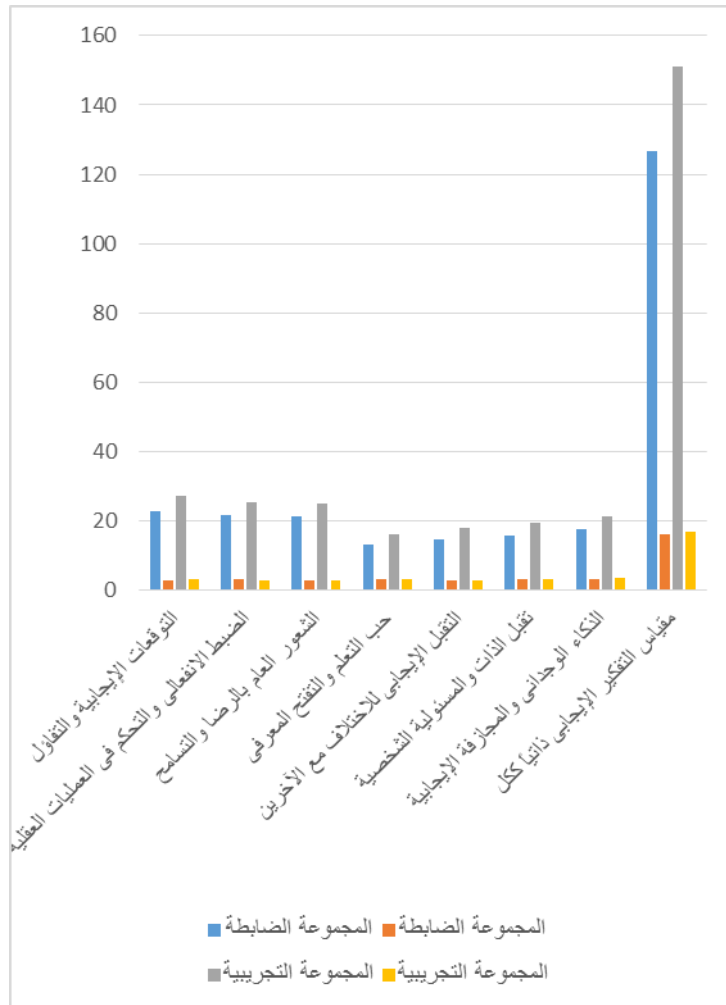
المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٣.١٠٥	٢٧.٢٠	٢.٦٦١	٢٢.٦٥	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٢.٨٧٠	٢٥.١٥	٢.٩١١	٢١.٥٠	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
٢.٧١٤	٢٥.٠٠	٢.٧٤١	٢١.٤٠	الشعور العام بالرضا والتسامح
٢.٩٥٦	١٦.٠٠	٣.١٥٦	١٣.٢٠	حب التعلم والتفتح المعرفي
٢.٥٥٥	١٨.٠٠	٢.٨٣٨	١٤.٥٠	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
٣.١٨٩	١٩.٢٠	٢.٩٦٣	١٥.٦٠	تقبل الذات والمسئولية الشخصية
٣.٣٠٢	٢١.٢٠	٢.٩٠٤	١٧.٧٠	الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية
١٦.٧٩١	١٥١.٠٥	١٦.٢١١	١٢٦.٥٥	مقياس التفكير الإيجابي ككل

شكل (٢)

متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية والضابطة على مقياس التفكير الإيجابي



فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على

مقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	مستوى الدلالة	حجم التأثير U ق
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	المجموعة الضابطة	٢٠	١٣.٤٠	٢٦٨.٠	٣.٨٦٤	٠.٠١	٠.٧١
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٧.٦٠	٥٥٢.٠			
الضبط الانفعالى والتحكم فى العمليات العقلية العليا	المجموعة الضابطة	٢٠	١٤.٣٥	٢٨٧.٠	٣.٣٤٥	٠.٠١	٠.٦٢
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٦.٦٥	٥٣٣.٠			
الشعور العام بالرضا والتسامح	المجموعة الضابطة	٢٠	١٤.٠٠	٢٨٠.٠	٣.٥٣٨	٠.٠١	٠.٦٥
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٧.٠٠	٥٤٠.٠			
حب التعلم والتفتح المعرفى	المجموعة الضابطة	٢٠	١٥.٩٥	٣١٩.٠	٢.٤٧٤	٠.٠١	٠.٥١
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٥.٠٥	٥٠١.٠			
التقبل الإيجابى للاختلاف مع الآخرين	المجموعة الضابطة	٢٠	١٤.١٨	٢٨٣.٥٠	٣.٤٤٥	٠.٠١	٠.٦٣
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٦.٨٣	٥٣٦.٥٠			
تقبل الذات والمسئولية الشخصية	المجموعة الضابطة	٢٠	١٤.٨٥	٢٩٧.٠	٣.٠٧٠	٠.٠١	٠.٥٧
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٦.١٥	٥٢٣.٠			
الذكاء الوجدانى والمجازفة الإيجابية	المجموعة الضابطة	٢٠	١٤.٩٥	٢٩٩.٠	٣.٠١٥	٠.٠١	٠.٥٦
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٦.٠٥	٥٢١.٠			
مقياس التفكير الإيجابى ككل	المجموعة الضابطة	٢٠	١٣.٥٣	٢٧٠.٥٠	٣.٧٧٥	٠.٠١	٠.٧٥
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٧.٤٨	٥٤٩.٥٠			

يتضح من الجدول السابق:

- أن قيمة ($Z = ٣.٨٦٤$) وهى دالة عند مستوى ($٠,٠١$) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى بعد ()

- التوقعات الإيجابية والتفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- أن قيمة ($Z = 3.345$) وهى دالة عند مستوى ($0,01$) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى بعد (الضبط الانفعالى والتحكم فى العمليات العقلية العليا) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي فى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- أن قيمة ($Z = 3.538$) وهى دالة عند مستوى ($0,01$) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى بعد (الشعور العام بالرضا والتسامح) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي فى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- أن قيمة ($Z = 2.474$) وهى دالة عند مستوى ($0,01$) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى بعد (حب التعلم والفتح المعرفى) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي فى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- أن قيمة ($Z = 3.445$) وهى دالة عند مستوى ($0,01$) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى بعد (التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي فى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- أن قيمة ($Z = 3.070$) وهى دالة عند مستوى ($0,01$) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى بعد (تقبل الذات والمسئولية الشخصية) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي فى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

- فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي
- أن قيمة ($Z = 3.015$) وهى دالة عند مستوى (0,01) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى بعد (الذكاء الوجدانى والمجازفة الإيجابية) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية البرنامج التدرىي فى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.
 - أن قيمة ($Z = 3.775$) وهى دالة عند مستوى (0,01) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى (مقياس التفكير الإيجابي ككل) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية البرنامج التدرىي فى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.
 - حجم التأثير كان كبيراً فى تنمية (التوقعات الإيجابية والتفاؤل - مقياس التفكير الإيجابي ككل) ، وكان متوسطاً فى تنمية (الضبط الانفعالى والتحكم فى العمليات العقلية العليا - الشعور العام بالرضا والتسامح - حب التعلم والتفتح المعرفى - التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين - تقبل الذات والمسئولية الشخصية - الذكاء الوجدانى والمجازفة الإيجابية).

الفرض الثانى

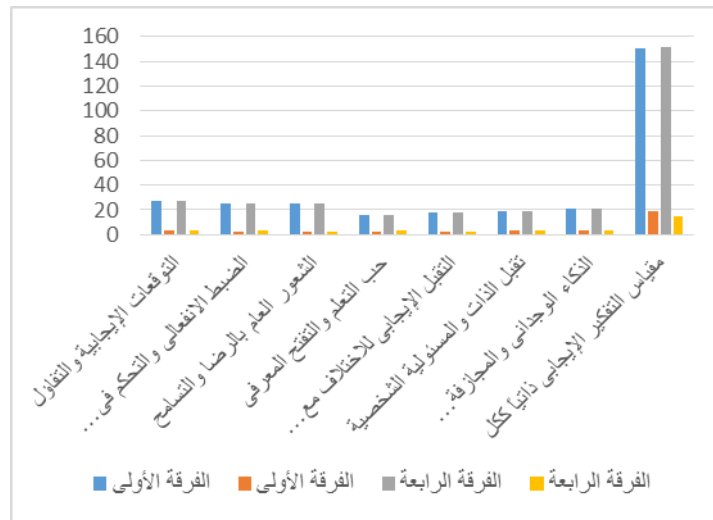
" لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية (الفرقة الأولى - الفرقة الرابعة) فى القياس البعدى على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له باختلاف الفرقة (الأولى/الرابعة) وفقاً لفاعلية البرنامج القائم على اليقظة الذهنية " .

للتحقق من ذلك قامت الباحثة باستخدام اختبار " مان ويتنى " Mann-Whitney U للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات الفرقة (الأولى/الرابعة) فى أبعاد التفكير الإيجابي للقياس البعدى، ويتضح ذلك من الجدول التالى :

جدول (١٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الفرقة (الأولى/الرابعة) على مقياس التفكير الإيجابي

الفرقة الرابعة		الفرقة الأولى		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٣.٠٢٨	٢٧.٥٠	٣.١٩٠	٢٧.٢٠	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٣.٠٧١	٢٥.١٠	٢.٨٢١	٢٥.٢٠	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
٢.٨٢١	٢٤.٨٠	٢.٧٤١	٢٥.٢٠	الشعور العام بالرضا والتسامح
٣.١٧٨	١٦.١٠	٢.٨٨٥	١٥.٩٠	حب التعلم والتفتح المعرفي
٢.٤٧٠	١٨.١٠	٢.٧٦٧	١٧.٩٠	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
٣.٢٠٤	١٩.٤٠	٣.٣٣٣	١٩.٠٠	تقبل الذات والمسئولية الشخصية
٢.٩٥٣	٢١.٥٠	٣.٧٥٥	٢٠.٩٠	الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية
١٥.٢٦٨	١٥١.٣٠	١٩.٠٢٥	١٥٠.٨٠	مقياس التفكير الإيجابي ككل

شكل (٣) متوسطات درجات الفرقة (الأولى/الرابعة) على مقياس التفكير الإيجابي



فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات الفرقة (الأولى/الرابعة) على مقياس التفكير

الإيجابي على مقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	الفرقة الأولى	١٠	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	٠.١٩١	غير دالة
	الفرقة الرابعة	١٠	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠		
الضبط الانفعالي والتحكم فى العمليات العقلية العليا	الفرقة الأولى	١٠	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٠.١٥٣	غير دالة
	الفرقة الرابعة	١٠	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠		
الشعور العام بالرضا والتسامح	الفرقة الأولى	١٠	١١.٠٥	١١٠.٥٠	٠.٤٢٢	غير دالة
	الفرقة الرابعة	١٠	٩.٩٥	٩٩.٥٠		
حب التعلم والتفتح المعرفى	الفرقة الأولى	١٠	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٠.١٥٣	غير دالة
	الفرقة الرابعة	١٠	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠		
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الأخرين	الفرقة الأولى	١٠	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٠.١٥٤	غير دالة
	الفرقة الرابعة	١٠	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠		
تقبل الذات والمسئولية الشخصية	الفرقة الأولى	١٠	١٠.١٠	١٠١.٠٠	٠.٣٠٤	غير دالة
	الفرقة الرابعة	١٠	١٠.٩٠	١٠٩.٠٠		
الذكاء الوجدانى والمجازفة الإيجابية	الفرقة الأولى	١٠	٩.٩٥	٩٩.٥٠	٠.٤١٨	غير دالة
	الفرقة الرابعة	١٠	١١.٠٥	١١٠.٥٠		
مقياس التفكير الإيجابي ككل	الفرقة الأولى	١٠	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠	٠.١١٣	غير دالة
	الفرقة الرابعة	١٠	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠		

يتضح من الجدول السابق:

يتضح من الجدول السابق (٢٠) أن قيمة (Z) غير دالة على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده ، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية (الفرقة الأولى والفرقة الرابعة).

الفرض الثالث

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له لصالح المجموعة التجريبية وفقاً لفاعلية البرنامج القائم على اليقظة الذهنية ."

للتحقق من ذلك قامت الباحثة باستخدام اختبار " ويلكوكسن " Wilcoxon للأزواج المرتبطة لمعرفة دلالة الفروق بين رتب القياس البعدي ورتب القياس التتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي ، ويتضح ذلك من الجداول التالية:

جدول (٢١) المتوسطات والانحرافات المعيارية

لمقياس التفكير الإيجابي في القياس البعدي والتتبعي

القياس التتبعي		القياس البعدي		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٢.٩١١	٢٧.٤٥	٣.٠٣١	٢٧.٣٥	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٢.٧٤٥	٢٥.٢٠	٢.٨٧٠	٢٥.١٥	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
٢.٨٤٠	٢٥.٢٠	٢.٧١٤	٢٥.٠٠	الشعور العام بالرضا والتسامح
٢.٨٩٥	١٦.٢٠	٢.٩٥٦	١٦.٠٠	حب التعلم والتفتح المعرفي
٢.٤٣٨	١٨.٠٥	٢.٥٥٥	١٨.٠٠	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
٣.٣٤٨	١٩.٤٥	٣.١٨٩	١٩.٢٠	تقبل الذات والمسئولية الشخصية
٣.٤٠٧	٢١.٣٥	٣.٣٠٢	٢١.٢٠	الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية
١٦.٣٣٢	١٥١.١٠	١٦.٧٩١	١٥١.٠٥	مقياس التفكير الإيجابي ككل

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين رتب القياس البعدي ورتب القياس التتبعي في مقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	مستوى الدلالة	
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٢	٣.٥٠	٧.٠٠	٠.٨١٦	غير دال	
	الرتب السالبة					
	٤	٣.٥٠	١٤.٠٠			الرتب الموجبة
	١٤					تعادل
	٢٠				المجموع	
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	٤	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٠.٣٣٣	غير دال	
	الرتب السالبة					
	٥	٥.٠٠	٢٥.٠٠			الرتب الموجبة
	١١					تعادل
	٢٠				المجموع	
الشعور العام بالرضا والتسامح	١	٣.٥٠	٣.٥٠	١.٦٣٣	غير دال	
	الرتب السالبة					
	٥	٣.٥٠	١٧.٥٠			الرتب الموجبة
	١٤					تعادل
	٢٠				المجموع	
حب التعلم والتفتح المعرفي	٢	٤.٥٠	٩.٠٠	١.٤١٤	غير دال	
	الرتب السالبة					
	٦	٤.٥٠	٢٧.٠٠			الرتب الموجبة
	١٢					تعادل
	٢٠				المجموع	
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	٤	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٠.٣٣٣	غير دال	
	الرتب السالبة					
	٥	٥.٠٠	٢٥.٠٠			الرتب الموجبة
	١١					تعادل
	٢٠				المجموع	
تقبل الذات والمسئولية الشخصية	٢	٥.٠٠	١٠.٠٠	١.٦٦٧	غير دال	
	الرتب السالبة					
	٧	٥.٠٠	٣٥.٠٠			الرتب الموجبة
	١١					تعادل
	٢٠				المجموع	
الذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية	٢	٤.٠٠	٨.٠٠	١.١٣٤	غير دال	
	الرتب السالبة					
	٥	٤.٠٠	٢٠.٠٠			الرتب الموجبة
	١٣					تعادل
	٢٠				المجموع	
مقياس التفكير الإيجابي ككل	٤	٤.٣٨	١٧.٥٠	٠.٠٧٣	غير دال	
	الرتب السالبة					
	٤	٤.٦٣	١٨.٥٠			الرتب الموجبة
	١٢					تعادل
	٢٠				المجموع	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) غير دالة على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده ، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، مما يدل على استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

تفسير النتائج :

-اتفقت دراسة كل من (2015) chen و (2016) Rowe و احمد جاد الرب (2017) و هالة خير (2017) و محمد اسماعيل حميده (2019) على فعالية ودور برامج التدريب القائمة على اليقظة الذهنية في خفض القلق والضغوط والاكتئاب والأفكار والمشاعر السلبية وتحسين الانتباه وزيادة تقدير الذات وتنظيم الانفعال وتنمية الوعي والسعادة النفسية -كما أشار كل من فتحي عبد الرحمن وأحمد على (2013) و Liscianelore (2015) & Strenhow و وردة عثمان (2016) وشادية إبراهيم (2017) وفاطمة عباس (2019) إلى أهمية وفوائد اليقظة الذهنية خاصة لدى الطلاب في رفع مستوى الوعي وتعزيز المرونة وزيادة القدرة على التواصل الجيد بالبيئة المحيطة وتعديل السلوك السلبي وخفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين الذاكرة وعمليات الانتباه .

-كما اعتمد البرنامج (إعداد الباحثة) في البحث الحالي على فنيات اليقظة الذهنية واتي ساهمت في تنمية الوعي والملاحظة وتعزيز التفكير الإيجابي لدى الطالبات ، حيث خصصت الجلسة رقم (6) للتأمل والجلسة رقم (20) لممارسة مهارة الوعي بالذات والجلسة رقم (22،23) للتدرب على مهارة إدارة الانفعالات بطريقة صحيحة مما يسهم في تنمية التفكير الايجابي لدى الطالبات .

توصيات البحث :

- 1-الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية الإيجابية خاصة في فئة طلاب الجامعة نظرا لأهمية المرحلة الجامعية في حياة الفرد .
- 2-إجراء دراسة عن علاقة اليقظة الذهنية ببعض سمات الشخصية .

- فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التفكير الإيجابي
- ٢- تنمية مفهوم اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة بما يتضمنه من أبعاد ومهارات مثل التأمل والاسترخاء والتفاؤل .
- ٣- تدريس أبعاد التفكير الإيجابي ضمن المقررات الدراسية لطلاب الجامعة .
- ٤- إجراء دراسات حول علاقة اليقظة الذهنية بأنماط التفكير الأخرى .
- ٥- تفعيل البرامج القائمة على اليقظة الذهنية والاستفادة منها فيما ينفع الطلاب خاصة في المرحلة الجامعية .

أسماء السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس

لمقياس التفكير الإيجابي والبرنامج القائم على اليقظة الذهنية

م	الاسم	الوظيفة
١	الحسيني منصور علوان	مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية جامعة دمنهور
٢	سعيد عبد الغني سرور	أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية جامعة دمنهور
٣	عادل عبد الله محمد	أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية جامعة الزقازيق
٤	عادل عز الدين الأشول	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ - كلية التربية جامعة عين شمس
٥	عبد العزيز إبراهيم سليم	مدرس علم النفس التربوي (تخصص صحة نفسية) - كلية التربية جامعة دمنهور
٦	محمد السعيد أبو حلاوة	استاذ مساعد علم النفس - كلية التربية جامعة دمنهور
٦	محمود عبد الحليم منسي	أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ - كلية التربية جامعة الإسكندرية
٨	محمد محمد المغربي	أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية جامعة الإسكندرية
٩	محمود فتحى عكاشة	أستاذ علم النفس المتفرغ - كلية التربية جامعة دمنهور
١٠	ناجى قاسم الدمنهوري	أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية جامعة الإسكندرية

ملحوظة : تم ترتيب أسماء السادة المحكمين وأعضاء هيئة التدريس وفق الترتيب

الأبجدي

المراجع

- إبراهيم ، عبد الستار (٢٠٠٨) عين العقل دليل المعالج المعرفى لتنمية التفكير العقلانى الايجابي , دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع , ط ١ .
- إبراهيم ، عبد الستار (٢٠١١) العلاج النفسي السلوكى المعرفى الحديث أساليب وميادين تطبيقه , الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- إبراهيم ، عبد الستار (٢٠١٣) المقياس العربى للتفكير الإيجابي .
- أبو الحسن ، وليد محمد حسين و آخرون (٢٠٢٠) , العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية , المجلة العلمية كلية التربية – جامعة الوادى الجديد , ٣٥ , ص ٣٨-٦٤ .
- البحيرى ، عبد الرقيب أحمد و الضبع ، فتحي عبد الرحمن و طلب ، أحمد على و العوامل ، عائدة أحمد (٢٠١٤) , الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع . مجلة الإرشاد النفسى . ٣٩ , ص ١١٩-١٦١ .
- الخولى ، منال على محمد (٢٠١٤) , أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي فى مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا ، دار المنظومة .
- الزبيدي ، مروة (٢٠١٢) , الاستقرار النفسى وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى .
- الزهراني ، خلود جعري (٢٠٢٠) , التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق , مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة , ١١٠ , ص ١٥٥٩-١٦٠٢ .
- الشريف ، آلاء حسين (٢٠١٤) , القيم وعلاقتها بمهارات التفكير الايجابي لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز , مجلة كلية التربية - جامعة بنها (مصر) , ٩٩ , ص ٣٠٤-٣٤٢ .
- الضعيف ، خالد حسن (٢٠٠٢) , الإيجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية البنات , جامعة عين شمس .
- العبيدي ، عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٣) , التفكير الإيجابي – السلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد , المجلة العربية لتطوير التفوق , ٤(٧) , ص ١٢٣-١٥٢ .
- العنزى ، يوسف سلطان (٢٠٠٧) , أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم من علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي فى دولة الكويت , رسالة دكتوراه غير منشورة , معهد الدراسات والبحوث التربوية , جامعة القاهرة .
- المرشود ، جوهرة صالح (٢٠٢٠) , الاسهام النسبي لأبعاد الحكمة فى التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم , مجلة جامعة الملك عبد العزيز , ٢٨(٩) , ص ٤٥-١ .

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

- جاد الرب ، أحمد محمد (٢٠١٧) ، فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب مجلة الإرشاد النفسي ، ١ ، ص ٦٨-٦٨ .
- جاين ، إيفيت (٢٠١٧) ، اليقظة الذهنية كل يوم ، مكتبة جرير .
- حجازي ، مصطفى (٢٠١٢) ، اطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي) ، التنوير للطباعة والنشر ، بيروت .
- حميدة ، محمد اسماعيل (٢٠١٩) ، فاعلية برنامج قائم علي اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره علي السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية تجريبية) ، مجلة الارشاد النفسي ٦٠ (١) ص ٢٤٧-٣٣٩ .
- خشبة ، فاطمة السيد حسن (٢٠١٨) ، التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر ، ١٧٩ (١) ، ص ٤٩٥-٥٩٨ .
- خير ، هالة سنارى (٢٠١٧) ، المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية) ، مجلة الإرشاد النفسي ، ١ ، ص ٢٨٨-٣٥٥ .
- رافع ، إيمان (٢٠١٣) ، التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
- سليم ، عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٨) ، نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور ، مجلة كلية التربية – جامعة كفر الشيخ ١٨ (٢) ، ص ٣٣٣-٤٤٠ .
- عبد الرحمن ، نائل محمد (٢٠١٦) . أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدي عينة من طلاب جامعة الجوف International Journal of Research in psychology ، ٤ (٢) ص ٣٨٤-٤١٦ .
- عبد عويز ، حمزة هاتف (٢٠١٤) ، تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب – جامعة بغداد .
- عبود ، أحمد و فرنسيس ، ساندى (٢٠١٧) ، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية للبنات جامعة بغداد ، ٢٨ (٢) ، ص ٤٨٠-٤٩٦ .
- عثمان ، سناء فراج (٢٠١٤) ، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين ، مجلة البحث العلمى فى التربية ، ١٥ (٢) ، ص ٥٣٧-٥٤٨ .
- عرفة ، وردة عثمان (٢٠١٦) ، العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته ، مجلة البحث العلمي في التربية ، ١٧ ، ص ٦٢٥-٦٤٩ .
- عزيز ، شادية إبراهيم (٢٠١٧) ، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القادسية .
- قاسم ، عبد المريد (٢٠٠٩) ، أبعاد التفكير الإيجابي في مصر "دراسة عاملية" ، مجلة الدراسات النفسية ، ١٩ (٤) ، ص ٦٩١-٧٢٣ .
- كاظم ، على مهدى (٢٠١٠) ، دلالات الصدق والثبات والمعايير للمقياس العربي للتفكير الإيجابي فى البيئة العمالية ، المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، ٢٨ ، ص ٦٦-١٠٢ .

الباحثة/ مروة محمد عوض عباس

- محمد ، فتحي عبد الرحمن و طلب ، أحمد على (٢٠١٣) ،فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي ، ٣٤ ، ص ١-٣٥
- مطامر ، فاطمة الزهراء و نغلي ، نعيمة (٢٠١٧) ، علاقة أساليب التفكير بالتفكير الإيجابي والفعالية الذاتية العامة لدى مستشارى التوجيه المدرسي والمهني دراسة ميدانية بولاية عين الدفلى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قصى مباح .
- مطلق ، فاطمة عباس (٢٠١٩) ، تأثير اليقظة العقلية فى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة المستنصرية ، Route Educational & Social Science Journal ، ٦(٨) ، ص ٦٤٥-٦٧٦ .
- الوليدي ، على (٢٠١٧) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، ٢٨ ، ص ٤١-٨٦ .
- R , Baer. A, G. T , Smith . J , Hopkins . J, Krietemeyer & L ,Toney . (2006). Using self-report assessment methods to Explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45.
- B. ,Brausch (2011). The role of Mindfulness in academic stress, self-Efficacy, and achievement in college Students. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Masters of counseling in the Graduate school, Eastern Illinois University Charleston, Il.
- L. ,Chen (2015). An exploration of Mindfulness and its experiential benefits: Taiwanese Backpackers in Australia. A Thesis submitted for the degree of Doctor Of philosophy at the University of Queensland.
- Fathi , Fatemeh . Akhlaghifard, Morteza (2019) The Relationship between Mindfulness and positive psychology Skills on response rate to pain in cancer Patients, Electronic Journal of General Medicine .
- S,Geiger . S, Otto . & U, Schrader (2018). Mindfully greenand heatthy : an Indirect path from mindfulness to Ecological behavior . Frontiers in Psychology , 8 , 1 -15.
- J, Higgins . R, Eden ., & A, Moed (2016). Mindfulness intervention in classroom learning environment. Mindfulness and Educating Citizens for Everyday Life, 59-72.
- M , Keye & A, Pidgeon (2013). An Investigation of the relationship between Resilience, mindfulness, and academic Self-efficacy. Open Journal of Social Sciences, 1(6),1-4.
- E,J ,Langer, & M, Moldoveanu (2000). The construct of mindfulness. Journal of Social Issues, 56(1), 1-9.
- J , Lisciandro . A , Jones & K , Strenhow (2015). Addressing social and emotional learning: Fostering resilience and Academic self-efficacy in

فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التفكير الإيجابي

Educational dis advantaged learners Transitioning to university.
<https://www.ncsehe.edu.au/>

Ketteler , K (2013) , Mindfulness and cardiovascular risk in college students , Retrieved January 5 .

Langer , E (2002) , Well being : Mindfulness versus positive evaluation , Handbook of Positive Psychology , Oxford University Press .

E , Loucks . Olivier , Schuman . S , Britton. W, Fresco . D, Desbordes .G , Brewer & C, Fulwiler (2015).Mindfulness and cardiovascular Disease risk: state of the Evidence, Plausible mechanisms, and Theoretical Framework .Curr Cardiol Rep , 17 (12), 1 -20 .

Steger , Michael & Ekman, Eve (2016) Handbook of Mindfulness and Positive Psychology , Center for Integrative Medicine, University of California San Francisco, USA .

T, Pineau . C, Glass & K ,Kaufman (2012). Mindfulness in Sport Performance. In A. Ie, C. Ngnoumen, & E. Langer (Eds.), Handbook of mindfulness. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.

T, D, Ritchie & F , B, Bryant (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in Relation to positive experience .International Journal of Wellbeing

A, Rowe. L , Shepstone. K ,Carnelley. K ,Cavanagh & A, Millings (2016). Attachment security the like hood that first- time engagers in mindfulness Mediation will continue with mindfulness Training. Mindfulness,7(3),642-650.

A , Seligman (2002): Positive psychology, Positiuc Prevnction & Posiatiue therapy in C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds). The hand Book of Positiuepsychology , New York. Oxford University Press.

A,Sinha (2012). Explpring the Relationship between mindfulness , self – compassion , and ethnic identity Development . (master's thesis). University of North Texas .

D, Stankovic (2015). Mindfulness Mediation training for tennis players. A Dissertation submitted in partial Fulfillment of the requirements for the Degree of doctor of education. Boston University.